



6月のこんだて

令和元年5月31日
開南幼稚園



6月は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、よく噛んで食べましょう。
さらに、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAなどの緑黄色野菜を意識しながら食べて歯を守りましょう。

月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
6/3 (月)	麦ごはん 根菜入り松風焼き きゃべつとちくわのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・ちくわ 牛乳	米・麦 パン粉・砂糖	レンコン・生姜 長ネギ・白ゴマ ブロッコリー きゃべつ・人参 キウイ	365	8.1
6/4 (火) カミカミ メニュー	ゆかりごはん とりササミカレーフライ 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・さつまいも 牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖 つきこんにゃく	ゆかり・レタス・ゴボウ 人参・レンコン・白ゴマ オレンジ	380	16.8
6/6 (木) 年長 親子給食	麦ごはん キスフライタルソース 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	キス・卵 さつまいも揚げ・油揚げ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・パセリ きゃべつ・切干し大根 人参・干しいたけ オレンジ	415	12.6
6/10 (月)	そぼろごはん ちくわフライ・かぼちゃフライ 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油 パン粉	アスパラガス かぼちゃ・レタス きゅうり・人参 バナナ	400	13.8
6/11 (火)	グリーンピースごはん 親子煮 きゅうりのゆかり和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・牛乳	米・もち米 しらたき・砂糖	グリーンピース 玉ねぎ・人参 水菜・きゅうり オレンジ	325	13
6/13 (木)	ツナマヨコーントースト グリーンサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ツナ・ハム 牛乳	食パン・マヨネーズ ドレッシング 粉末ソース	コーン・玉ねぎ フリルレタス きゅうり・水菜 きゃべつ・パイン	396	11
6/18 (火)	冷やしうどん かき揚げ 果物・牛乳	花かつお・小女子 ちくわ・牛乳	乾めん・さつまいも 天ぷら粉・油	小ねぎ・玉ねぎ 人参・豆苗 キウイ	351	9.8
6/20 (木)	ふりかけごはん とりの照り焼き 切り昆布煮 果物・牛乳	鶏肉・焼きちくわ 油揚げ・牛乳	米・麦・油 砂糖・こんにゃく	きゃべつ・人参 切り昆布・さくらんぼ	376	14.3
6/24 (月)	ドライカレー かぼちゃとズッキーニの素揚げ ミックスサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 油・砂糖・カレー粉 パイオン・ケチャップ ウスター	ピーマン・人参・生姜 玉ねぎ・にんにく・コーン きゅうり・かぼちゃ ズッキーニ・きゃべつ パイン	430	13.1
6/25 (火)	やしそば トマトサラダ わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油 ドレッシング 粉末ソース	玉ねぎ・人参・レタス もやし・キャベツ ピーマン・トマト きゅうり・さくらんぼ	378	10.5
6/27 (木)	麦ごはん さわらの味噌マヨネーズ焼き 青菜とひき肉の春雨炒め 果物・牛乳	さわら・味噌 豚肉・牛乳	米・麦・油 砂糖・マヨネーズ	サニーレタス 生姜・長ネギ・春雨 アスパラ・メロン	387	19.1

○ 先月の食材放射能検査は牛乳・水含めて、すべて不検出でした。

○ 仕入等の都合により献立の一部を変更することがあります。

なぜ噛むことが大切なの？【卑弥呼の歯がいーぜ】

- ひ→肥満を防止する。(脳へ食べ過ぎを予防する信号が正しく送られます)
- み→味覚を発達させる(味の感じる幅が広がります)
- こ→言葉の発音をはっきりさせる(口まわりの筋力も発達して表情が豊かに)
- の→脳を発達させる(集中力・判断力アップ)
- は→歯の病気を予防(口の中が清潔に保たれます)
- が→がん予防(よく噛んだ食べ物と唾液が混ざること、発がん性を抑制)
- い→胃腸の働きを促進する(胃腸の弱い方は特によく噛みましょう)
- ぜ→全身の体力向上(食いしばるときなど、こそぞ！という時に力が入ります)

親子給食

6/6(木)は年長ぐみによる
親子給食の日です。
ひよこ・年少・年中ぐみさんは
忘れずにお弁当を持参して下さい。

