

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。

★3歳以上児は、給食と3時のおやつ提供です。

★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。



6月のこんだて



★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ
の提供です。

				栄養価			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
				3歳以上児の摂取基準			585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満	
				3歳未満児の摂取基準			475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満	
曜日				献立			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価		
										3歳以上	3歳未満	
				午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー
											たんぱく質	たんぱく質
											脂質	脂質
						炭水化物	炭水化物					
						食塩相当量	食塩相当量					
2	16	30	月	麦茶 せんべい	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ（キャベツ、人参、鶏卵） キウイフルーツ	麦茶 ゼリー	油 じゃがいも 砂糖 精白米	大豆 豚肉 ツナ 鶏卵 牛乳	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ	537 kcal 21.2 g 14.9 g 78.7 g 1.6 g	430 kcal 17.0 g 11.9 g 63.0 g 1.3 g
3	17	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	とんかつ お浸し みそ汁（さやえんどう、玉葱、じゃがいも） オレンジ	牛乳 ロールケーキ	薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 精白米	かつお節 豚肉 鶏卵 煮干し 牛乳	キャベツ もやし 人参 さやえんどう 玉葱 オレンジ	551 kcal 21.6 g 17.2 g 75.0 g 1.7 g	441 kcal 17.3 g 13.8 g 60.0 g 1.4 g
4	—	—	水	麦茶 せんべい	ごはん	大豆の五目煮 かむカムサラダ かきたま汁（わかめ、鶏卵、豆腐） グレープフルーツ	牛乳 バナナケーキ	精白米 砂糖 ごま油 こんにゃく 薄力粉 バター	わかめ 鶏卵 豆腐 だし（かつお）大豆 豚肉 昆布 牛乳 スキムミルク	切干大根 人参 バナナ きゅうり もやし ごぼう グレープフルーツ レモン	595 kcal 19.9 g 17.1 g 89.0 g 2.3 g	476 kcal 15.9 g 13.7 g 71.2 g 1.8 g
5	19	—	木	麦茶 ウエハース	ごはん	ハンバーグ キャベツのコールスロー 野菜スープ（小松菜、玉葱） オレンジ	牛乳 ミニ揚げパン	精白米 油 パン粉 マヨネーズ	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜	594 kcal 17.1 g 19.2 g 57.2 g 1.6 g	475 kcal 13.7 g 15.4 g 45.8 g 1.3 g
6	20	—	金	麦茶 ビスケット	スパゲティ	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 野菜スープ（さやいんげん、椎茸、じゃがいも） グレープフルーツ	牛乳 食パンラスク	薄力粉 スパゲティ じゃがいも 食パン バター グラニュー糖 砂糖 油	豚肉 チーズ 牛乳 ハム	トマト 玉葱 椎茸 グリーンピース さやいんげん グレープフルーツ キャベツ きゅうり コーン	594 kcal 23.5 g 20.9 g 76.7 g 2.4 g	476 kcal 18.8 g 16.7 g 61.4 g 1.9 g
7	21	—	土	オレンジ ジュース	うどん	冷やしうどん かぼちゃサラダ ビッグ肉団子 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	うどん かぼちゃ マヨネーズ	肉団子 ツナ わかめ かつお節 ハム ヨーグルト 牛乳	バナナ きゅうり トマト 玉葱 人参 コーン	542 kcal 18.8 g 15.3 g 82.2 g 2.2 g	433 kcal 15.1 g 12.2 g 65.8 g 1.7 g
9	23	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え おくらのすまし汁（おくら、人参、豆腐） バナナ	牛乳 蒸しパン	精白米 油 砂糖 ホットケーキミックス	豆腐（だし） 豚肉 竹輪 牛乳 鶏卵	おくら 人参 バナナ 生姜 小松菜	554 kcal 21.5 g 15.8 g 79.6 g 1.9 g	443 kcal 17.2 g 12.7 g 63.7 g 1.6 g
10	24	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	チンジャオロース シュウマイ 中華スープ（もやし、人参、コーン） キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 シュウマイ 牛乳	たけのこ 人参 ピーマン もやし コーン キウイフルーツ	607 kcal 19.4 g 24.5 g 75.0 g 1.8 g	486 kcal 15.6 g 19.6 g 60.0 g 1.4 g
11	25	—	水	麦茶 せんべい	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	精白米 じゃがいも 油 砂糖 食パン	わかめ 鶏卵 豆腐 だし（かつお） かつお節 豚肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 もやし バナナ ごぼう 人参 ピーマン 玉葱	586 kcal 17.9 g 18.8 g 84.9 g 2.3 g	469 kcal 14.4 g 15.0 g 67.9 g 1.8 g

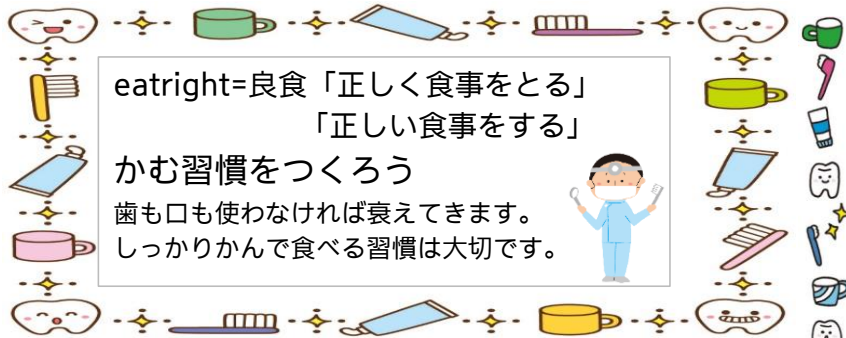
12	26	—	木	麦茶 ビスケット	食パン	ポテトグラタン サラダ 野菜スープ（小松菜、人参、コーン、グリーンピース）	牛乳 おにぎり（わかめ・ごま）	食パン じゃがいも バター 砂糖 油 精白米	スキムミルク 鶏肉 生クリーム チーズ ハム わかめ	人参 コーン グリーンピース 大根 キャベツ	560 kcal 19.8 g 19.0 g 76.6 g 2.2 g	448 kcal 15.9 g 15.2 g 61.3 g 1.8 g
13	27	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ちくわと人参のかき揚げ お浸し みそ汁（大根、じゃがいも、豆腐） オレンジ	牛乳 さつまポテト	薄力粉 油 じゃがいも 精白米	さくらえび 竹輪 鶏卵 豆腐 煮干し かつお節 牛乳	人参 玉葱 大根 小松菜 もやし オレンジ	550 kcal 17.6 g 21.3 g 105.7 g 1.9 g	440 kcal 14.0 g 17.0 g 84.5 g 1.5 g
14	28	—	土	りんごジュース	うどん	焼きうどん かぼちゃの含め煮 みそ汁（小松菜、玉葱、豆腐） バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	うどん 油 かぼちゃ 砂糖	豚肉 かつお節 鶏肉 だし（かつお） 豆腐 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 人参 椎茸 にら 小松菜 玉葱 バナナ	536 kcal 23.5 g 15.3 g 75.6 g 2.4 g	429 kcal 18.8 g 12.2 g 60.4 g 1.9 g
18	—	—	水	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の鉄火煮 お浸し かきたま汁（わかめ、鶏卵、豆腐） バナナ	牛乳 ピザトースト	精白米 じゃがいも 油 砂糖 食パン	わかめ 鶏卵 豆腐 だし（かつお） かつお節 豚肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 もやし バナナ ごぼう 人参 ピーマン 玉葱	587 kcal 23.7 g 14.4 g 90.2 g 2.3 g	470 kcal 18.9 g 11.5 g 72.1 g 1.8 g

給食だより



毎年6月4日から10日までは

「歯と口の健康週間」です



eatright=良食「正しく食事をする」
「正しい食事をする」
かむ習慣をつくろう

歯も口も使わなければ衰えてきます。
しっかりかんで食べる習慣は大切です。



こどものお口の発達、自然と身につくものではありません。毎日の食事から経験して学習していきます。一人ひとりの発達に合わせて進めていきましょう。



むし歯を予防するために

- ・3度の食事、おやつ、あそび、睡眠の生活リズムを整えることが大切です。
- ・寝かしつける時に哺乳瓶で飲み物を与えると、むし歯のリスクが高まります。
- ・こどものおやつは食事できりきれない栄養を補うものです。おやつ≠お菓子ではありません。



====よく噛むと====

- ・かむ力を維持できる
- ・十分な栄養素と唾液量がでる
- ・歯が汚れにくくなる
- ・う蝕、歯周病になりにくくなる
- ・歯を維持する



====よく噛むために====

- ・具材を大きく切る
- ・歯ごたえを残す
- ・食材の組み合わせを工夫する
- ・水をおかない
- ・床に両足の足底をつける
- ・急がない
- ・楽しむ



むし歯にならないために

- ・口の中でむし歯菌が増えないように歯みがきで歯垢を取り除きましょう。
- ・食事やおやつは、時間を決めて食べましょう。おやつは、時間と量を決めて与えましょう。
- ・フッ化物（フッ素）が入った歯みがき剤を使うと歯の質が強くなります。
※ 保護者はむし歯になりやすい部位を丁寧に磨いてあげましょう。
※ 歯医者さんで定期健診やフッ化物塗布、むし歯予防のアドバイスを受けてみましょう。



	むし歯になりやすい	← 砂糖を多く含んでいる →			むし歯になりにくい
砂糖	砂糖を多く含んでいる	砂糖を多く含んでいる	砂糖を多く含んでいる	砂糖を多く含んでいる	砂糖を含んでいない。自然の糖分
時間	食べている時間が長い	歯にくっついて残りやすい	短時間で食べられる	食べかすも残りやすい	食べかすも残りやすい
お菓子					
飲料					