

6 月献立表・給食だより



雨が多い季節となりました。この時期は雨で肌寒かったり、湿度が高く暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。

子どもたちも食欲が落ちるなど体調を崩しやすいため、規則正しい食生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

松翠保育園 R7 年 6 月 1 日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	胚芽米 厚揚げの煮付け 卵とトマトのかき玉汁	お茶 よくかむごはん (切り干し大根、ごぼう)	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・鶏肉・ひじき	はいが米・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉	にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・切干だいこん・ごぼう
3	火	胚芽米 八宝菜 豆腐の清汁	スキムミルク シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳	はいが米・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが
4	水	胚芽米 魚の塩焼き ｽｯﾌﾟ えんどう じゃがいもの炒め煮	豆乳 ドーナツ	牛乳・白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵	はいが米・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	ｽｯﾌﾟ えんどう・にんじん・冷凍グリーンピース
5	木	胚芽米 豆のカレー ハワイアンサラダ	ホワイتمilk オレンジパイ	牛乳・牛肉・鶏卵・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	はいが米・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・ブルーベリー・キャベツ・パインアップル 缶・きゅうり・パセリ・オレンジ
6	金	胚芽米 あじさい揚げ レタス 具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	はいが米・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう・バナナ
7	土	かしわうどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・鶏肉・ポテト・スー	干しうどん・植物油・三温糖・ミルクパン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
9	月	ロールパン とりのマーマレード焼き ソテー トマトスープ	牛乳 にんじんゼリー クッキー	牛乳・鶏肉・豚肉・ 粉寒天	ロールパン・マーマレード・植 物油・じゃがいも・三 温糖・クッキー	しょうが・キャベツ・にん じん・ホールコン缶・トマト・ たまねぎ・セリ・パセリ・ レモン(汁使用)
10	火	胚芽米 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	備蓄豆乳 備蓄菓子	牛乳・豚肉・しらす 干し・脱脂粉乳・木 綿豆腐・豆乳	はいが米・植物油・す りごま・三温糖・米粉 クッキー・せんべい	しょうが・たまねぎ・に んじん・こまつな・もや し
11	水	胚芽米 かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	スキムミルク げんきゼリー クラッカー	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・ひじき・油 揚げ・脱脂粉乳・豆 乳・粉寒天	はいが米・植物油・パ ン粉・三温糖・じゃが いも・クラッカー	たまねぎ・ホールコン缶・ にんじん・しめじ・ごぼ う・青ねぎ・ほうれんそ う
12	木	胚芽米 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁	スキムミルク シリアルスコーン バナナ(未満児)	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・かまぼこ・脱脂 粉乳	はいが米・植物油・コー ンフレーク・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ピ ーマン・えのきたけ・こま つな・バナナ・干しぶどう
13	金	胚芽米 白身魚の焼きカレー風 野菜スープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐 の米粉ケーキ キウイ(未満児)	牛乳・白身魚・ピザ チーズ・豚肉・調整豆 乳	はいが米・小麦粉・植 物油・カレー粉・じゃが いも	たまねぎ・にんじん・ピ ーマン・セリ・キウイ・パナ ナ
14	土	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ ビスケット	牛乳・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶・ ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・ビス ケット	たまねぎ・にんじん・トマ ト缶・しめじ・生しいた け・パセリ・キウイフルーツ

避難訓練

子どもの歯と食事について



「歯がどれだけ生えているか」が噛む力に大きく影響します。
こどもの口の中を観察することが、幼児食を進めるにあたって重要なポイントです。



1歳頃	・上下の前歯が4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調整を覚えていく。 ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度のため、奥歯で噛む、すりつぶすものは上手に食べられない。
1歳過ぎ	・第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める。
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ・第一乳臼歯は噛む面が小さいため、噛みつぶせてもすりつぶしはうまくできない。
2歳過ぎ	・第二乳臼歯(第一乳臼歯の奥に生える奥歯)が生え始める。
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶすことができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	月	胚芽米 厚揚げの煮付け 卵とトマトのかき玉汁	お茶 よくかむ <u>ごはん</u> (切り干し大根、 ごぼう)	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・鶏肉・ひじき	はいが米・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉	にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・切干だいこん・ごぼう
17	火	胚芽米 八宝菜 豆腐の清汁	スキムミルク シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳	はいが米・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが
18	水	胚芽米 魚の塩焼き スナッペン じゃがいもの炒め煮	豆乳 ドーナツ	牛乳・白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵	はいが米・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	スナッペン・えんどう・にんじん・冷凍グリーンピース
19	木	胚芽米 豆のカレー ハワイアンサラダ	ホワイトミルク オレンジ パイ	牛乳・牛肉・鶏卵・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	はいが米・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・ピーズ・キャベツ・インアプル缶・きゅうり・パセリ・オレンジ
20	金	胚芽米 あじさい揚げ レタス 具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン バナナ(未満児)	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	はいが米・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホーロー・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう・バナナ
21	土	かしわうどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・鶏肉・ポテト・ズ	干しうどん・植物油・三温糖・ミルクパン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ

●1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品

次のような食品は食べにくいため、注意が必要です。

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、きのこ類	与える場合は切り方に注意する
硬すぎるもの	かたまりの肉、えび、いか	与える場合は切り方に注意する
皮が口に残るもの	豆類、ぶどう、トマトなど	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス、のりなど	加熱してきざむ
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない

日	曜	給食	昼のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23	月	ロールパン とりのマーマレード焼き ソテー トマトスープ	牛乳 にんじんゼリー クッキー	牛乳・鶏肉・豚肉・ 粉寒天	ロールパン・マーマレード・植 物油・じゃがいも・三 温糖・クッキー	しょうが・キャベツ・にん じん・ホールコン缶・トマト・ たまねぎ・セリ・パセリ・ レモン(汁使用)
24	火	胚芽米 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま 和え	スキムミルク かぼちゃと豆腐 の米粉ケーキ キウイ(未満児)	牛乳・豚肉・しらす 干し・脱脂粉乳・木 綿豆腐・豆乳	はいが米・植物油・す りごま・三温糖・米粉	しょうが・たまねぎ・に んじん・こまつな・もや し・かぼちゃ・キウイフルーツ
25	水	胚芽米 かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	スキムミルク げんきゼリー クラッカー	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・ひじき・油 揚げ・脱脂粉乳・豆 乳・粉寒天	はいが米・植物油・パ ン粉・三温糖・じゃが いも・クラッカー	たまねぎ・ホールコン缶・ にんじん・しめじ・ごぼ う・青ねぎ・ほうれんそ う
26	木	胚芽米 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁	スキムミルク シリアルスコーン バナナ(未満児)	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・かまぼこ・脱脂 粉乳	はいが米・植物油・コー ンフレーク・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ピ ーマン・えのきたけ・こま つな・バナナ・干しぶどう
27	金	ごまごはん 鶏のからあげ サラダ菜/トマト コンソメスープ ポテトサラダ 飲むヨーグルト	フルーツ豆乳 あじさいケーキ	牛乳・鶏肉・ドリンク ーグルト・調整豆乳・ 粉寒天・鶏卵	精白米・押麦・すりご ま・片栗粉・揚げ油・ じゃがいも・マヨネーズ・ 三温糖・砂糖・生クリー ム(植物性)	しそ葉・しょうが・サラダ 菜・トマト・たまねぎ・にん じん・ホールコン缶・パセリ・ ホールコン、キウイフルーツ
28	土	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ ビスケット	牛乳・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶・ ドリンクーグルト	スパゲティ・植物油・ビス ケット	たまねぎ・にんじん・トマ ト缶・しめじ・生しいた け・パセリ・キウイフルーツ
30	月	胚芽米 厚揚げの煮付け 卵とトマトのかき玉汁	お茶 よくかむごはん (切り干し大根、 ごぼう)	牛乳・牛肉・厚揚 げ・鶏卵・鶏肉・ひ じき	はいが米・じゃがい も・植物油・三温糖・ 片栗粉・精白米・押麦	にんじん・さやいんげ ん・トマト・たまねぎ・青 ねぎ・切干だいこん・ご ぼう

●よく噛んで食べましょう

こどもの噛む力が発達してきたら、噛みごたえのある食材(小魚、豆類、菜類など)を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

また、お茶や汁物で流し込んで食べずに適量を口の中に入れて、ひとくち 30 回を目標に噛むようにしましょう。

6 月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
2 16 30	月	牛乳 バナナ	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ
3 17	火	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の照り焼き すまし汁
4 18	水	牛乳 お菓子	胚芽米 肉豆腐 みそ汁
5 19	木	牛乳 キウイフルーツ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き コーンスープ
6 20	金	牛乳 お菓子	胚芽米 生姜焼き みそ汁
9 23	月	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 麻婆豆腐 中華スープ
10 24	火	牛乳 バナナ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
11 25	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 やさいスープ
12 26	木	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
13 27	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ボーロ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ かりんとう