

6月

食育だより



5月
食育の様子

今月の食育

【 きりん組 】

- ・離乳食について知る
(ことり組の給食の様子を見学して
離乳食の味見をします◎)
- ・カスミツアー(原山店)
・みそしる作り

【 きりん・こあら・ぱんだ組 】

- ・野菜に触れる
(身近な野菜をちぎり
おやつで使います◎)



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、
胃に送り込む1番目の消化器官です。
むし歯になるとおいしいものが食べられ
ず、消化にも影響します。

<むし歯を作らない食べ方>

- ・おやつのお菓子などだらだら食べず、時間を
きめて食べる
- ・適度にかく食物繊維の多い根菜類や
昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など 糖分の多い飲み物を
常用しない





6月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
3	月	ハヤシライス ちくわのすのもの ヤクルト	ぎゅうにゅう とんべいやき	米 長芋 マヨネーズ	豚肉 わかめ ちくわ ヤクルト 牛乳 卵 スキムミルク	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ねぎ グリビアス	435	59.3	16.9	13.9
							558	73.5	22.5	18.4
4	火	ごはん ごもくたまごやき こんぶサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 里芋 マヨネーズ	卵 豚肉 スキムミルク 昆布 ちくわ ハム 牛乳	椎茸 にんじん きゃべつ ねぎ オレンジ	428	62.8	15.5	11.4
							567	83.6	20.9	15.2
5	水	ちゅうかどん はるさめあえもの ちゅうかスープ メロン	ぎゅうにゅう いちごクッキー	米 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス バター ごま油 ごま いちごジャム	豚肉 牛乳 ハム スキムミルク むきえび	きゃべつ にんじん もやし メロン にら 椎茸 ほうれん草 コーン	430	62.4	16.1	11.8
							565	81.8	21.8	15.8
6	木	ごはん さけのケチャップやき ひじきのために みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あげパン	米 白滝 パン	鮭 ひじき 油揚げ	にんじん いんげん きゃべつ アスパラ グレープフルーツ	399	54.1	18	11.6
							566	76.7	25.2	16.5
7	金	にくうどん ししゃもてんぷら ジョア	ぎゅうにゅう きなこだんご/きなこマカロニ	うどん マカロニ 白玉団子	豚肉 ししゃもてんぷら ジョア きな粉	玉ねぎ ねぎ にんじん 大根 ミニトマト	434	55.5	20.7	13.6
							574	75.5	25.3	17.5
10	月	ごはん とうふハンバーグ きりぼしだいごんに みそしる バナナ	ぎゅうにゅう マカロニクリームに	米 パン粉 マカロニ	豆腐 豚肉 ちくわ とりにく 牛乳 スキムミルク	コーン 玉ねぎ ブロッコリー パナナ にんじん 切干大根 ねぎ	415	56	17.4	13.5
							558	74.2	23.7	18
11	火	ごはん ホイコーロー のりあえ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう メロンパン/シュガーサンド	米 ごま油 メロンパン パン バター	豚肉 しらす のり 牛乳	にんじん きゃべつ ピーマン オレンジ 椎茸 ブロッコリー えのき ねぎ	371	53.3	15.3	10.6
							576	80.4	22.1	17.5
12	水	ごはん さばカレーふうみやき ビーフンいため みそしる メロン	ぎゅうにゅう ココアむしぱん	米 ビーフン じゃがいも ココア	さば ベーコン スキムミルク 牛乳	ピーマン きゃべつ にんじん ほうれん草 メロン	415	54.7	16.4	13.6
							550	71.9	21.8	18.3
13	木	ごはん ぶたにくしょうがやき きゃべつゆかりあえ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ピザトースト	米 パン	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ きゃべつ にんじん ゆかり きゅうり ごぼう グレープフルーツ なす	415	52.5	17.5	13.8
							557	69.9	23.9	18.8
14	金	ドライカレー にんじんサラダ スープ あじさいゼリー	ヤクルト カップケーキ	米 バター あじさいゼリー	豚肉 ツナ 豆腐 ヤクルト 卵 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ トマト ほうれん草 しめじ	482	72.8	14.3	13.8
							593	92	17.1	16.8
17	月	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	スパゲティ 米	ウインナー チーズ ハム 豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん なす 玉ねぎ グレープフルーツ ピーマン ブロッコリー 小松菜 コーン	412	58.2	14.7	12.8
							567	80.7	20.2	17.1
18	火	ごはん いわしのにつけ さんしょくナムル みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 ごま油 ごま パン マヨネーズ	いわし わかめ ハム チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし なめこ オレンジ	377	49.1	16.4	12.6
							561	69.2	26.1	18.7
19	水	ごはん とりにくつくねに やさいいため みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	米 長芋 黒糖 片栗粉	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ コーン しめじ グレープフルーツ もやし ピーマン にんじん ブロッコリー	413	63.1	16.3	9.7
							562	83.5	23.1	13.6

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
20	木	ごはん チキンカツレツ かいそうサラダ みそしる バナナ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	米 パン粉 オレンジジュース	鶏肉 卵 しらす ツナ 寒天 牛乳 海藻	トマト にんじん 玉ねぎ おくら なす バナナ	416	60.3	18.6	10.8
							556	80.1	26	14.5
21	金	ごはん てづくりしゅうまい こうやとうふに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ポテトもち	米 片栗粉 ごま油 マヨネーズ じゃがいも 餃子皮	豚肉 豆腐 高野豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ しょうが にんじん 椎茸 いんげん にら もやし グレープフルーツ	415	57	16.9	12.3
							551	75	22.7	16.2
24	月	ごはん かじきぱんこやき みそしる レバーオーロラソース オレンジ	ぎゅうにゅう やきとうもろこしごはん	米 パン粉 片栗粉	かじき 鶏肉レバー 豚肉 牛乳	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー きゃべつ 大根 オレンジ コーン	421	59.3	19.3	10.8
							5562	78.8	26.3	13.9
25	火	ごはん とうふチャンプルー ポテトサラダ みそしる メロン	ぎゅうにゅう あずきミルクゼリー	米 じゃがいも マヨネーズ 麩 つぶあん	豆腐 豚肉 ハム スkimミルク わかめ 牛乳 寒天 きな粉	もやし にんじん 青梗菜 椎茸 ねぎ きゅうり コーン メロン	412	52.6	18.6	13.5
							556	68.9	25.8	18.6
26	水	ごはん とりにくのまーまれーどやき ごもくまめ みそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ	米 マーマレード 白滝 ホットケーキミックス 里芋	鶏肉 大豆 卵 牛乳	ブルー いんげん 生姜 にんじん ブロッコリー きゃべつ 玉ねぎ バナナ	414	60.9	18.4	10.3
							556	82.2	25.2	13.5
27	木	ごはん ちくわのゆかりあげ みそしる じゃがいもきんぴら グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきそば	米 てんぷら粉 じゃがいも 焼きそば麺	ちくわ 豚肉 かつおぶし 牛乳	ゆかり 玉ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ ほうれん草 しめじ グレープフルーツ	424	61	15.4	12.3
							571	80.9	21.3	16.6
28	金	ごはん かにたまあまずあん おかかあえ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう チャーハン	米 片栗粉 ごま油	卵 豚肉 かにかま ベーコン スキムミルク しらす 牛乳 かつお節	ねぎ グリルピース 小松菜 玉ねぎ ピーマン きゃべつ にんじん なす オレンジ 椎茸	420	59.8	17.4	11.3
							570	79.8	24.3	15.2

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	417kcal				
	炭水化物	58.2g	たんぱく質	17.0g	脂質	12.2g
以上児	エネルギー	564kcal				
	炭水化物	77.9g	たんぱく質	23.3g	脂質	16.5g