

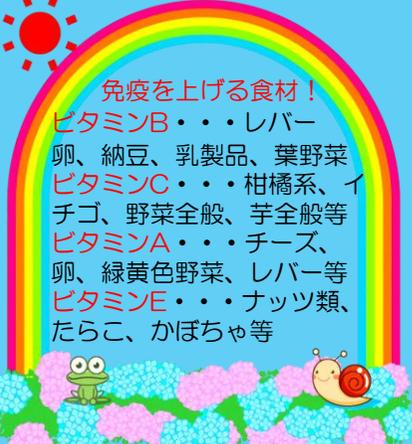
2024年 6月 献立表

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	あつという間に春が過ぎ、梅雨の時期ですね。この時期は食中毒対策が必要です。味や風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど、食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので、体調管理にも気をつけましょう。 *保育園では、6月から8月まで、衛生面を考慮しお弁当日を中止します。					1
昼食						マーボー豆腐丼 中華スープ じゃがいも(コンソメ) バナナ お茶
午後						牛乳 おかし
午前	3	4 蒸しパンの日	5	6	7	8 なるせっ子運動会
昼食	あんかけラーメン 餃子 オレンジ お茶	御飯、なめこみそ汁 鶏むねの塩麹焼き ツナの炒り豆腐 キウイフルーツ お茶	御飯、切干大根のみそ汁 鶏のから揚げ トマトのツナ和え メロン お茶	御飯、じゃが芋のみそ汁 たらかのカレーチーズ焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 バナナ お茶	トマトカレーライス 福神漬け カミカミサラダ パイナップル お茶	
午後	牛乳 しらすおかかおにぎり	牛乳 蒸しパン・黒糖	牛乳 歯と口の健康ゼリー	牛乳 人参もち(きな粉)	牛乳 ステックパイ	
午前	10	11	12	13	14	15
昼食	ミートスバグティー しめじのスープ おくらときゅうりの和え物 バナナ お茶	御飯、ワントンスープ 鶏えびチリ風(甘い) 小松菜のしらす炒め キウイフルーツ お茶	ピピンバ(納豆) わかめスープ(玉ねぎ) ごぼうのサラダ バナナ お茶	わかめ御飯、五目みそ汁 さわらのもやしあんかけ 切干大根のカレーそぼろ煮 オレンジ お茶	ハヤシライス カリフラワー炒め煮 パイナップル お茶	焼きそば じゃが芋スープ ゆでブロッコリーとチーズ バナナ お茶
午後	牛乳 さばごはん	牛乳 クロワッサン	牛乳 ナポリタン	牛乳 クラッカーのマシュマロサンド	牛乳 ホットケーキ	牛乳 おかし
午前	17	18	19 シュークリームの日	20	21	22
昼食	肉みそ担々ラーメン(汁あり) 小エビのサラダ キウイフルーツ お茶	御飯、豚汁(夏・トマト) さけの塩焼き ほうれん草の白和え メロン お茶	御飯、麩のすまし汁 豚肉と夏野菜のみそ炒め たけのこのおかか煮 バナナ お茶	御飯、きのこのみそ汁 ぶりのから揚げ 人参ツナ和え キウイフルーツ お茶	ナン チキンカレー きゅうりの昆布あえ オレンジ お茶	バーベキュー丼 トマトスープ さつま芋のレモン煮 バナナ お茶
午後	牛乳 ひじきごはん	牛乳 あげばん(きな粉)	牛乳 おやつ小魚・シュークリーム	牛乳 スイートポテト(米粉)	牛乳 ツナチャーハン	牛乳 おかし
午前	24	25	26	27	28 誕生会	29
昼食	肉みそ納豆うどん れんこんとじゃが芋煮 バナナ お茶	中華丼(キャベツ) おくらスープ ブロッコリーとえびサラダ オレンジ お茶	御飯、みそスープ ハンバーグ(きのこ) ほうれん草とピーマンのソテー キウイフルーツ お茶	御飯、けんちん汁(鶏肉) さばのみそ煮 豆腐のサラダ バナナ お茶	かたつむり御飯、中華スープ アジフライ 緑のシューマイ キャベツの香り漬け アジサイゼリー、ジュース	食パン ビーフシチュー キャベツサラダ バナナ お茶
午後	牛乳 にんじんおにぎり	牛乳 塩バニラクリームワッフル	牛乳 アイスクリーム	牛乳 牛乳プリン	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし

朝食をしっかりと食べよう!
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。そのため、朝ごはんを食べる事がとても大切です。
朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、気持ちも落ち着きます。
忙しい朝ですが、朝食は一日が始まる大切な食事なので、簡単なものでもいいので、食べる事を意識しましょう😊

免疫を上げる食材!
ビタミンB...レバー
卵、納豆、乳製品、葉野菜
ビタミンC...柑橘系、イチゴ、野菜全般、芋全般等
ビタミンA...チーズ、卵、緑黄色野菜、レバー等
ビタミンE...ナッツ類、たらこ、かぼちゃ等

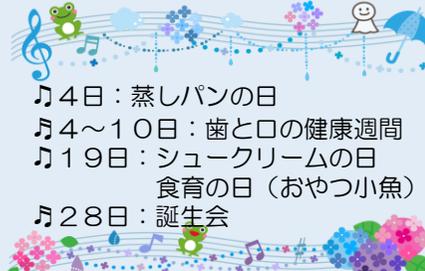


虫歯予防デー!
6月4日6(む)4(し)の語呂合わせで「むし歯予防の日」と言われています。6月4日~10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。小さい頃からしっかりと虫歯予防をして、歯を大切にしましょう!
歯を構成する重要な栄養素といえたんぱく質です。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり、おいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていい事がたくさんあります。かみごたえのある食べ物も意識して取り入れましょう。

*物資の都合により内容を変更する場合があります。

6月は食育月間!

- ♪ 4日: 蒸しパンの日
- ♪ 4~10日: 歯と口の健康週間
- ♪ 19日: シュークリームの日 食育の日(おやつ小魚)
- ♪ 28日: 誕生会



平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。ご家庭でできる食育をいくつかご紹介いたしますので、ぜひこの機会に食育に取り組んでみてください。
【例】一緒にご飯を食べる・食事のお手伝いをする・食事のマナーを見直す・郷土料理を食べるなど食育を通じた「環(わ)」を広げましょう。

6月の栄養価

- エネルギー: 570Cal
- たんぱく質: 23g
- 脂質: 17.6g
- カルシウム: 242g
- 塩分: 1.6g

