

# 6がつきゅうしょくだより

今年も梅雨の季節がやってきました。じめじめのこの季節、食中毒予防、感染症対策でもある手洗いうがいの基本的な衛生面に十分に気を付ける必要があります。

給食室も衛生管理にいつそう気を付けながらおいしい給食を作っていきたいと思ひます。



## よく噛んで食べましょう

### よく噛むとどんないいことがあるかな？

#### ① 胃腸の働きを助ける

→ よく噛むことで食べ物が小さくなり、唾液とよく混ざって胃に送られます

#### ② 脳の働きを活発にする

→ 注意力や集中力、バランス能力のアップにもつながるといわれています

#### ③ 虫歯予防になる

→ 唾液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります

#### ④ 肥満予防になる

→ 時間をかけてよく噛むことで頭の満腹中枢が刺激されるので食べ過ぎにブレーキがかかります



## 噛まないで食事をする子が増えています

よく噛むことは、肥満防止、脳の働き、虫歯予防など健康に深く関わってきます。

子どもの発達を考えて食事面からも噛みごたえのある食材を取り入れていきましょう。

#### ● かむ力をつける食材

→ 切干大根、高野豆腐、ひじき、れんこん、わかめ、ごぼう、えのきたけ、えりんぎなど

#### ● 丸のみしがちな子には

→ 子どもが食べ物を口に入れてから『10回噛んで』とちょっとしたゲーム感覚で声掛けしてみてください

#### ● 調理ポイント

→ 発達段階にもよりますが年少さんくらいからは材料を大きく乱切りのように切り硬めに煮炊きする



令和6年6月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	6月の目標					1(土)
午前 (未満児)	<h3>6月の目標</h3> <h2>よくかんで食べよう</h2> <p>✦ ○ ✦ ○ ✦ ○ ✦</p>					せんべい
昼食						
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前 (未満児)	麦茶 せんべい	バナナ	ヨーグルト	はっさく	麦茶 蒸しパン	せんべい
昼食	・ごはん ・お好み卵焼き ・いんげんごま和え ・みそ汁	【かみかみこんだて】 ・ドライカレー ・ごぼうの かみかみサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の香味揚げ ・なめたけ和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐の みそ炒め ・かぼちゃと小魚の 揚げ煮 ・牛乳	・ごはん ・魚の焼き漬け ・じゃがいもの シャキシャキサラダ ・みそ汁	
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前 (未満児)	冷凍みかん	麦茶 せんべい	バナナ	ヨーグルト	手作りゼリー	せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐のカレー チャンプルー ・コールスローサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のごまみそ煮 ・レモン漬け ・みそ汁	・ごはん ・生揚げとニラの しょうゆ炒め ・五目春雨スープ煮 ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・梅おかか和え ・みそ汁	・ごはん ・チンジャオロース ・きのこスープ ・牛乳	
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	冷凍みかん	麦茶 せんべい	せんべい	せんべい
昼食	・食パン ・豆腐の ミートグラタン ・クラムチャウダー ・牛乳	・ごはん ・豚肉ときのこ炒め ・ほうれん草と もやしのナムル ・みそ汁	・ごはん ・かに玉甘酢あんかけ ・じゃがいもの金平 ・牛乳	・ごはん ・魚のトマト煮 ・大根なます ・みそ汁	お弁当の日	
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	冷凍みかん	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・筑前煮 ・豆腐サラダ ・牛乳	・ごはん ・オクラ納豆 ・かぼちゃの ごま炒め ・みそ汁	・ごはん ・魚のマリネ ・のっぺい煮 ・牛乳	・ごはん ・生揚げの蒲焼風 ・切干大根サラダ ・みそ汁	【お誕生会】 ・ワンタンメン ・じゃがごまサラダ ・牛乳 ・フルーツポンチ	

※ 献立や食材が変更になる場合があります。



# 献立表

2024/6月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 (月)	ごはん お好み卵焼き いんげんのごま和え みそ汁	384(338) 15.1(12.7) 10.6(8.6) 1.1(1.0)	米・油・薄力粉 三温糖 ○米	豚ひき肉・干しエビ 卵・すりごま 豆腐・煮干しだし ○かつお節	長ネギ・キャベツ さやいんげん・にんじん わかめ・えのきたけ	●麦茶 ●せんべい ○おかか おにぎり
4 (火)	ドライカレー ごぼうのかみかみサラダ 牛乳	481(398) 16.6(13.7) 13.3(10.7) 1.2(1.0)	米・油・薄力粉 マヨネーズ じゃがいも	豚ひき肉・大豆 すりごま・ミルク 牛乳	にんにく・しょうが・オクラ ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
5 (水)	ごはん 魚の香味揚げ なめたけ和え みそ汁	413(378) 15.7(15.6) 11.7(9.5) 1.1(1.0)	米・油・片栗粉 三温糖・じゃが芋	鯖(未満児→タラ) 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト	長ネギ・しょうが 小松菜・にんじん キャベツ・なめたけ ぶなしめじ	●ヨーグルト ○せんべい
6 (木)	ごはん 高野豆腐のみそ炒め かぼちゃと小魚の揚げ煮 牛乳	454(388) 17.2(14.4) 13.8(11.1) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ○マカロニ ○三温糖	高野豆腐・豚肉 ごま・牛乳 ちりめんじゃこ ○きな粉	たけのこ・にんじん たまねぎ・かぼちゃ ●なつみかん ○青のり	●なつみかん ○マカロニ きな粉
7 (金)	ごはん 魚の焼き漬け じゃがいもサラダ みそ汁	374(383) 17.6(15.5) 8.0(8.8) 0.8(0.7)	米・三温糖・油 じゃがいも ●薄力粉・砂糖 油・BP	鮭・ごま・豆腐 油揚げ・煮干しだし ●粉チーズ	にんじん・きゅうり えのきたけ	●麦茶 ●蒸しパン ○せんべい
10 (月)	ごはん 豆腐のカレーチャンプル コールスローサラダ 牛乳	396(362) 14.4(13.4) 11.3(10.4) 1.0(0.8)	米・三温糖・油 片栗粉	豆腐・豚肉・卵 牛乳	たけのこ・にんじん ニラ・キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
11 (火)	ごはん 魚のごまみそ煮 レモン漬け みそ汁	364(321) 15.0(12.6) 9.6(7.8) 1.2(1.1)	米・三温糖 ○米	鯖(未満児→タラ) すりごま・油揚げ 煮干し	しょうが・きゅうり キャベツ・かぶ 大根・わかめ	●麦茶 ●せんべい ○ゆかり おにぎり
12 (水)	ごはん 生揚げとニラしょうゆ炒め 五目春雨スープ煮 牛乳	429(395) 16.0(13.5) 12.2(9.9) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 ごま油 春雨	生揚げ・えび・牛乳	ニラ・もやし・たまねぎ にんじん・たけのこ しいたけ・コーン チンゲン菜●バナナ	●バナナ ○せんべい
13 (木)	ごはん 卵焼き 梅おかか和え みそ汁	363(337) 13.7(13.9) 9.9(8.0) 1.1(1.0)	米・三温糖・油 ○食パン グラニュー糖 バター	卵・かつお節・豆腐 煮干し ●ヨーグルト	きゅうり・にんじん キャベツ・ほうれん草 大根	●ヨーグルト ○食パン ラスク
14 (金)	ごはん チンジャオロース きのこスープ 牛乳	374(330) 16.0(12.9) 7.7(6.3) 1.0(0.8)	米・三温糖 ごま油・片栗粉 じゃがいも ●三温糖	豚肉・牛乳	しょうが・ピーマン たけのこ・にんじん たまねぎ・まいたけ えのきたけ・しめじ・長ネギ	●手作り ゼリー ○せんべい
17 (月)	食パン 豆腐のミートグラタン クラムチャウダー 牛乳	471(400) 24.7(20.3) 18.6(15.0) 1.7(1.4)	食パン・油 薄力粉・バター じゃがいも ○米	豆腐・豚ひき肉 あさり水煮・ミルク 牛乳・チーズ ○ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・ブロッコリー ●夏ミカン	●夏みかん ○ツナ おにぎり
18 (火)	ごはん 豚肉ときのこ炒め ほうれん草もやしナムル みそ汁	367(340) 13.5(13.8) 10.9(8.8) 1.0(0.9)	米・油・ごま油	豚肉・豆腐 煮干し ●ヨーグルト	ぶなしめじ・えのきたけ しょうが・ほうれん草 もやし・にんじん・わかめ だいこん	●ヨーグルト ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 (水)	ごはん かに玉あんかけ じゃがいもの金平 牛乳	438(374) 16.1(13.5) 12.2(9.8) 1.2(0.9)	米・三温糖・油 片栗粉・じゃが芋 しらたき	卵・カニ風味かまぼこ 牛乳	しいたけ・たけのこ 長ネギ・ピーマン たまねぎ ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
20 (木)	ごはん 魚のトマト煮 大根なます みそ汁	376(331) 14.3(12.1) 7.9(6.4) 1.2(1.1)	米・油・三温糖 じゃがいも ○薄力粉・BP ○三温糖・油	鯖(未満児→タラ) ごま・煮干しだし ○きな粉	たまねぎ・パプリカ ピーマン・にんにく ホールトマト・大根・きゅうり にんじん・キャベツ・コーン	●麦茶 ●せんべい ○蒸しパン
21 (金)	お弁当の日					●せんべい ○せんべい
24 (月)	ごはん 筑前煮 豆腐サラダ 牛乳	417(376) 15.5(12.9) 10.3(8.3) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油 じゃがいも ○食パン・ジャム	鶏肉・豆腐・ハム ごま・牛乳	しいたけ・れんこん ごぼう・グリーンピース きゅうり・トマト・わかめ ●バナナ	●バナナ ○ジャム サンド
25 (火)	ごはん オクラ納豆 かぼちゃのごま炒め みそ汁	368(341) 13.0(13.4) 9.2(7.5) 1.0(1.0)	米・バター ○米	納豆・ごま・豆腐 煮干し ●ヨーグルト	オクラ・にんじん・かぼちゃ ピーマン・わかめ えのきたけ ○コーン	●ヨーグルト ○カレー風味 おにぎり
26 (水)	ごはん 魚のマリネ のっぺ煮 牛乳	457(389) 18.9(15.7) 15.4(12.3) 1.2(0.9)	米・油・片栗粉	鯖・油揚げ・かまぼこ 牛乳	たまねぎ・ピーマン にんじん・夕顔・オクラ ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
27 (木)	ごはん 生揚げの蒲焼風 切干大根サラダ みそ汁	394(399) 11.4(10.5) 11.2(11.4) 0.9(0.8)	米・片栗粉・油 三温糖・ごま油 ○三温糖	生揚げ・ハム 煮干し ●粉ゼラチン	切干大根・きゅうり にんじん・かぼちゃ たまねぎ・えのきたけ	●麦茶 ●せんべい ○手作り ゼリー
28 (金)	ワンタンメン じゃがごまサラダ 牛乳 フルーツポンチ	454(393) 15.0(12.6) 10.8(8.7) 0.8(0.8)	中華麺 ワンタンの皮 マヨネーズ じゃがいも	豚ひき肉・すりごま 牛乳	にんじん・きゅうり・コーン もやし・長ネギ・キャベツ みかん缶詰・もも缶詰 バナナ	●麦茶 ●せんべい ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>367</b>	<b>13.9</b>	<b>9.4</b>	<b>0.9</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>414</b>	<b>17.1</b>	<b>11.5</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>409</b>	<b>15.8</b>	<b>11.3</b>	<b>1.1</b>