

令和2年

6月号

社会福祉法人 雅福社会
松島こども園

給食だより

6月は梅雨の季節ということもあり、気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなり、衛生面でも注意が必要です。予防の基本は原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。まずは、「つけない」ための手洗いです。石鹸を使って、しっかり手を洗い、食事の前はもちろんご家庭でも習慣づけましょう。体調管理・衛生管理に注意し、今月も元気に過ごしましょう。

また、今月は「食育月間」です。栄養バランスの良い食事を心がけ、好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものも食べましょう。こまめに水分補給をしましょう！
体調を崩しやすくなる時期でもあるので、『早寝』『早起き』『朝ごはん』の生活リズムを習慣づけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

～味わって、よく噛んで食べよう～



よく噛むと、すごい効果があるよっ！



歯の病気予防！

噛むことで、分泌される唾液が歯を固く丈夫にします。アゴの発達にも影響を及ぼします。

脳の活性化！

脳に刺激を与え、血液の循環もよくなり、脳機能が活性化します。

消化を助ける！

消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。

食後はしっかりと歯磨きをして、虫歯を予防しましょう！！



歯を丈夫にする食べ物はなんだろう？

★たんぱく質やカルシウムは歯を構成する重要な栄養素です。カルシウムやビタミンと一緒に摂ることで効率の良い栄養摂取ができ、丈夫な歯が作られます。

☆乳製品：牛乳、ヨーグルト（カルシウム、たんぱく質）

☆大豆製品：大豆、豆乳、豆腐、納豆（カルシウム、たんぱく質）

☆魚介類：サバ、イワシ、サンマ、骨ごと食べられる小魚（カルシウム、ビタミンD）

☆きのこ類：マイタケ、シイタケ、しめじ（ビタミンD）

☆緑黄色野菜：ゴーヤー、ピーマン、ブロッコリー（ビタミンC）

☆果物類：レモン、アセロラ、キウイフルーツ、イチゴ、オレンジ（ビタミンC）

6 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	わかめおにぎり 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ ワカメ	白米 油 砂糖	人参 ニラ エキ 小松菜 果物	
2	火	【かか献立】麦ごはん ゴーヤとウインナーのかき揚げ たまごのツナ和え ｲﾅﾄﾞﾗﾁ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 ウインナー ツナ ｶｽﾃﾗｶﾏﾎｺ 卵 牛乳	白米 押し麦 コシヤク 黒糖 砂糖 油 強力粉	人参 玉ねぎ キャベツ 果物 ゴーヤ 干しシイタケ ネギ	
3	水	青菜ごはん 魚の生姜焼 南瓜の煮物 なめこのみそ汁 果物	キャロットサブレ 牛乳	赤魚 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	白米 砂糖 小麦粉 バター 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 南瓜 カン菜 果物 人参 なめこ 小松菜	
4	木	なすとアスパラのミートスパゲティ サクサクサラダ コーンスープ 果物	しらすゆかりおにぎり お茶	合挽き肉 ハム しらす	白米 スパゲティ コーン 油 砂糖 クルトン	ホウレン草 人参 玉ねぎ ナス 果物 キュウリ 黄ピーマン アスパラ キャベツ	
5	金	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ えのきと大根スープ 果物	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 枝豆 卵 ワカメ 牛乳	白米 マヨネーズ ジャガ芋 砂糖 バター コーン 油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ キュウリ セロリ 大根 エキ 果物	
6	土	ごはん 肉野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーンフレーク	玉ねぎ ピーマン 人参 冬瓜 小松菜 キャベツ ネギ 果物	
8	月	ゆかりごはん 魚の西京焼き 切干大根リッチー 鶏レバー汁 果物	トマトケーキ 牛乳	赤魚 鶏肉 鶏レバー チキアキ 卵 牛乳	白米 コシヤク バター じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	切干大根 人参 小松菜 長ネギ インゲン トマト 果物	
9	火	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラとキュウリの和え物 大根のみそ汁 果物	ポンドケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 油 ジャガ芋 コーン 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 オクラ キュウリ 大根 長ネギ シメジ	
10	水	お 弁 当 会					
11	木	あわごはん 照り焼きチキン 豆サラダ ミネストローネ 果物	野菜蒸しパン 牛乳	鶏肉 ｷﾞｰﾌﾞｰﾝｽﾞ 枝豆 大豆 ｻｰｺﾝ ツﾅ 牛乳	白米 あわ 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 油	人参 玉ねぎ セロリ 果物 きゅうり トマトホール	
12	金	ピースごはん 鯖のみそ煮 五目きんぴら もずくスープ 果物	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 グリンピース もずく 牛乳 チーズ 卵	白米 こんにやく ごま油 砂糖	人参 インゲン 大根 果物 白菜 青しそ コホウにら	
13	土	チキンカレーライス わかめスープ 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	鶏肉 グリンピース わかめ 牛乳	白米 ジャガ芋 ゴマ ビスコ ミニゼリー	人参 玉ねぎ 果物 長ネギ	
15	月	ピラフ チキンナゲット 果物 ほうれん草とマッシュルームのソテー クラムチャウダー	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 あさり チキンナゲット ウインナー 牛乳	白米 コーンココア チョコ 強力粉 ジャガ芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 レーズン 南瓜 マッシュルーム 果物	
16	火	三枚肉そば チキナー炒め 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 ツナ ひじき 豆腐 カマホコ 牛乳	沖繩そば 油 しそひじき 砂糖	人参 ネギ からし菜 果物	
17	水	【かか献立】麦ごはん レバニラ炒め ごぼうサラダ タケノコ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	レバー 豚肉 牛乳	白米 押し麦 バター コーン 小麦粉 砂糖 油	人参 ニら やし タケノコ 果物 大根 コホウ キュウリ ネギ	
18	木	黒米ごはん 鮭のみぞれ煮 パイパイリッチー キャベツのみそ汁 果物	うどんかりんとう 牛乳	ツナ 油揚げ 鮭 牛乳	白米 黒米 油 うどん 砂糖	人参 シメジ ニら 大根 ネギ パイパイ キャベツ 果物	
19	金	【かか献立】玄米ごはん 納豆アンドンスープ クービーリッチー 冬瓜のすまし汁 果物	金時豆のぜんざい 牛乳	昆布 枝豆 金時豆 納豆 豚肉 アーサ 牛乳	白米 玄米 こんにやく 押し麦 黒糖 砂糖	人参 冬瓜 ねぎ 果物	
20	土	五目ごはん 小松菜のみそ汁 果物	麦ふあ～ チーズ 牛乳	鶏肉 ゆで大豆 チーズ 牛乳	白米 油 砂糖 ウエハース	人参 コホウ 小松菜 タケノコ ネギ エキ 果物	
22	月	麦ごはん 鯖のおろし煮 果物 ほうれん草の白和え ジャガ芋のみそ汁	チーズスコーン 牛乳	鯖 ツナ 木綿豆腐 ワカメ 粉チーズ 牛乳	白米 押し麦 ジャガ芋 油 コーン 砂糖 小麦粉 バター	シメジ 果物 大根 ネギ ほうれん草	
24	水	お楽しみ給食			楽しもう！ 流しそうめん♪		
25	木	ごはん 鮭のチーズ焼き 筑前煮 春雨スープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	鮭 鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	白米 こんにやく 砂糖	人参 コホウ 小松菜 果物 インゲン タケノコ 干しシイタケ	
26	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 魚フライのタルトソースがけ ブロッコリーサラダ コンスメスープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	赤魚 ワカメ 卵 牛乳	白米 小麦粉 パン粉 バター ホットケーキミックス コーン マヨネーズ	人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 果物	
27	土	鶏丼 中華スープ 果物	みかんゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳 カニカマ ゼラチン	白米 油 みかんゼリー クラッカー 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 エキ ネギ 果物	
29	月	あわごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 ゴーヤ梅肉和え アーサのすまし汁	ココアクッキー 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 アーサ 牛乳	白米 あわ ポテト バター オートミール 小麦粉 砂糖	人参 ゴーヤ きゅうり ネギ 梅肉 果物	
30	火	ごはん ワカサギの南蛮漬 果物 人参しりしり 厚揚げと白菜のみそ汁	ゴマケーキ 牛乳	ツナ 卵 ワカサギ 牛乳 厚揚げ豆腐	白米 ゴマ 小麦粉 砂糖 油	人参 ニら 果物 白菜 ネギ	

※6月23日は慰霊の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

