



# 6月の予定献立表



平成27年度 利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前の おやつ (3歳未満児さん)	屋 食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き			3時の おやつ	給食の栄養価				
				赤のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児		以上児		
								1歳児	2歳児	1歳児	2歳児	
								kcal	塩分 g	kcal	塩分 g	
1	月	オレンジゼリー	グリーンピースご飯、さばの塩焼き、ほうれん草のごま和え、なめこのみそ汁、グレープフルーツ	さば、木綿豆腐	米	サラダ菜、ほうれん草、人参、もやし、なめこ、大根、グレープフルーツ	ミニクワッサン牛乳	512	1.4	558	1.8	
2	火	バナナ	ご飯、麻婆豆腐、中華風ピクルス、中華風卵スープ、キウイ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵	米、油、砂糖	長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、生姜、にんにく、きゅうり、人参、にら、キウイ	あじさいゼリー	422	1.1	471	1.3	
3	水	野菜ジュース	ご飯、ツナオムレツ、アスパラガスのベーコン炒め、コンソメスープ、ゼリー	卵、ツナ缶	米、油	玉ねぎ、サラダ菜、アスパラガス、キャベツ、人参、パセリ	ビスケット牛乳	439	1.2	454	1.6	
4	木	ヨーグルト	麦入りご飯、いかのリングフライ、ごぼうの土佐煮、切り干し大根のみそ汁、オレンジ	いか、豚肉、油揚げ、卵	米、麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖	キャベツ、ごぼう、人参、いんげん、切り干し大根、小松菜、オレンジ	きなこ棒牛乳	608	1.6	671	1.8	
5	金	幼児用牛乳	ご飯、筑前煮、そうめんサラダ、キャベツのみそ汁、バナナ	豚肉、ツナ缶	米、里芋、油	人参、ごぼう、れんこん、生椎茸、レタス、きゅうり、キャベツ、えのき茸、バナナ	プリン	598	1.7	614	2.0	
6	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	中華飯、わかめのスープ、果物	豚肉、なると	米、油	たけのこ、干し椎茸、白菜、人参、絹さや、わかめ、生椎茸、長ねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	347	1.0	408	1.2	
8	月	ビスコお茶	ご飯、ポークカレー、わかめのサラダ、牛乳、グレープフルーツ	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、わかめ、レタス、きゅうり、グレープフルーツ	スティックパン牛乳	656	2.1	689	2.3	
9	火	バナナ	ご飯、そら豆とえびのかき揚げ、酢味噌和え、卵豆腐のすまし汁、さくらんぼ	むきえび、ちくわ、卵豆腐	米、油、天ぷら粉	そら豆、玉ねぎ、三つ葉、サラダ菜、わかめ、キャベツ、人参、生椎茸、万能ねぎ、さくらんぼ	梅じゃこごはんお茶	401	1.6	505	1.9	
10	水	のむヨーグルト	ご飯、豚肉とごぼうの炒り煮、即席漬け、スナッペンどうのみそ汁、オレンジ	豚肉	米、油、豆麩	ごぼう、本しめじ、人参、生姜、かぶ(葉付き)、きゅうり、レモン、えのき茸、玉ねぎ、オレンジ	コーンフレーク牛乳	453	1.3	436	1.6	
11	木	野菜チップお茶	ご飯、白身魚のみそマヨネーズ焼き、さつま芋のレモン煮、そうめん汁、キウイ	生タラ	米、マヨネーズ、油、さつま芋、そうめん	サラダ菜、人参、なめこ、水菜、長ねぎ、キウイ	お豆腐団子牛乳	528	1.5	607	1.9	
12	金	りんごゼリー	ご飯、油麩の卵とじ、小松菜の納豆和え、もやしのみそ汁、バナナ	焼き麩、卵、ひきわり納豆	米、砂糖	人参、干し椎茸、玉ねぎ、三つ葉、小松菜、もやし、水菜、バナナ	せんべい野菜ジュース	428	1.0	479	1.3	
13	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	サンドイッチ、カレースープ、果物	ロースハム、スライスチーズ	食パン、マーガリン、じゃが芋	レタス、玉ねぎ、人参、アスパラガス、パセリ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	620	2.7	620	2.9	
15	月	乳酸菌飲料	ご飯、肉団子の甘酢あんかけ、キャベツとたくあんの即席漬け、春雨のスープ、キウイ	豚ひき肉、卵	米、パン粉、砂糖、油	玉ねぎ、サラダ菜、キャベツ、きゅうり、人参、チンゲン菜、生椎茸、長ねぎ、キウイ	ゼリー	444	1.5	480	1.7	
16	火	卵ボーロお茶	ご飯、さわらのごまみそ焼き、ブロッコリーのツナサラダ、かぶのみそ汁、バナナ	さわら、ツナ缶、油揚げ	米、砂糖	サラダ菜、ブロッコリー、きゅうり、人参、チンゲン菜、生椎茸、長ねぎ、バナナ	梨パイ牛乳	506	1.3	567	1.6	
17	水	バナナ	ご飯、豚肉のガーリック焼き、じゃが芋のカレー炒め、豆腐とわかめのみそ汁、グレープフルーツ	豚肉、木綿豆腐	砂糖、油、じゃが芋	サラダ菜、パセリ、わかめ、えのき茸、人参、グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え	450	1.1	505	1.7	
18	木	オレンジ	ドリア、ごぼうサラダ、キャベツのスープ、さくらんぼ	ウインナー、ロースハム	バター、白ごま、マヨネーズ	ミックスベジタブル、玉ねぎ、パセリ、ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、さくらんぼ	シュークリーム牛乳	610	2.6	735	3.4	
19	金	幼児用牛乳	お弁当の日 					せんべいジョア	217	0.5	165	0.4
20	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日 					果物・乳製品・お菓子等のおやつ	553	1.4	617	1.7
22	月	野菜ジュース	メープルパン、アスパラガスとチーズの巻、ひじきのサラダ、牛乳、メロン	チーズ	メープルパン、香巻きの皮、油	アスパラガス、芽ひじき、きゅうり、玉ねぎ、人参、メロン	おいなりさんお茶	494	1.2	525	1.5	
23	火	ビスケットお茶	ご飯、鮭の香味焼き、豆腐の炒り煮、かぼちゃのみそ汁、バナナ	生鮭、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、豆乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉	生姜、長ねぎ、サラダ菜、人参、干し椎茸、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ	プリンアラモード	542	1.0	570	1.2	
24	水	ヨーグルト	冷やし中華、ちくわの磯部揚げ、お茶、オレンジ	ロースハム、卵、ちくわ	中華麺、砂糖、天ぷら粉、油	きゅうり、わかめ、トマト、青のり、オレンジ	かっぱえびせん牛乳	542	3.0	585	3.7	
25	木	バナナ	ご飯、かつおの竜田揚げ、フレンチサラダ、わかめとじゃが芋のみそ汁、グレープフルーツ	かつお、ロースハム	片栗粉、油、じゃが芋	レタス、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、玉ねぎ、グレープフルーツ	ビスケット牛乳	469	1.3	513	1.9	
26	金	せんべいお茶	ご飯、豆腐ハンバーグ、梅肉和え、かきたま汁、キウイ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スキムミルク	パン粉、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、かぶ、きゅうり、万能ねぎ、人参、舞茸	ヨーグルト	394	1.3	437	1.7	
27	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	サラダうどん、牛乳、果物	ツナ缶、卵、牛乳	玉うどん、マヨネーズ	きゅうり、トマト、わかめ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	394	1.6	468	2.1	
29	月	オレンジ	ご飯、鶏肉の梅しそ焼き、根菜の金平、ほうれん草のみそ汁、メロン	鶏もも肉、油揚げ	砂糖	青しそ、サラダ菜、ごぼう、れんこん、生椎茸、人参、ほうれん草、長ねぎ、メロン	せんべい牛乳	519	1.8	616	2.5	
30	火	のむヨーグルト	ご飯、あじのかば焼き、切り干し大根のサラダ、モロヘイヤのみそ汁、バナナ	あじ、ツナ缶、木綿豆腐	油、砂糖、白すりごま	サラダ菜、きゅうり、人参、モロヘイヤ、人参、えのき茸、玉ねぎ、バナナ	ご飯せんべいお茶	526	1.3	518	1.7	

## 今月の目標「よく噛んで残さず給食を食べましょう」

月平均栄養価 未満児【1日分】：487kcal・たんぱく質：17.6g・脂質：14.0g・塩分：1.5g  
 以上児【1日分】：531kcal・たんぱく質：19.1g・脂質：15.4g・塩分：1.9g

- 印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。
- 【予めご了承ください】
- ★献立が変更になる場合があります。
- ★途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

### ＜給食だより＞

6月4日は虫歯予防デー  
 【6月4日～10日は「歯」の衛生週間】

子どもの「乳歯」の下には「永久歯」があります。乳歯が虫歯になり、ひどくなると「永久歯」にも影響します。必ず保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう。

4月15日の歯科検診の結果です。  
 虫歯(う歯)のある園児数  
 いちご組 0名 めろん組 3名  
 もも組 0名 すいか組 5名  
 なし組 0名  
 ※治療済みの歯は虫歯(う歯)の数に含まれていません。  
 虫歯は早めに治療しましょう。  
 なし組さん・めろん組さん・すいか組さんは、今月「歯みがき指導」を行います!!



6月は「食育月間」  
 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。  
 家族そろって楽しく食事することが「食育」の第1歩です。

### ★★★噛み方チェック★★★

- 1 口に食べ物をたくさん詰め込んでしまい噛めない  
 対策→一口ずつ前歯を使って、かじりとれるようにしましょう!!  
 自分の口に合った量をかじりとる練習をしましょう。
- 2 食べ物を噛まずに、丸飲みしてしまう  
 対策→料理に使用する野菜などを少し大きめに切ってみましょう。  
 自然に噛む回数が増えます。  
 また、口の中の食べ物を飲み込んでから水分をとるようにしましょう。
- 3 いつまでも、口に食べ物を入れたままにしている  
 対策→お腹がすいた状態で食事をとるようにしましょう!!  
 →口腔内の健康状態を改善しましょう。  
 虫歯により噛めないことがあるので、虫歯は治療しましょう!!

### 今月の利府産、県産、旬の食材の献立

- 利府製のジャム(手作りおやつ『梨パイ』に使用)
- その他、旬の食材のそら豆・スナッペンどう・ごぼう・さくらんぼ  
 また、宮城県産の油麩・仙台駄菓子を取り入れます。



### ＜お知らせ＞

- 1日(月) 季節のご飯給食
- 4日(木) カミカミ(噛み噛み)給食
- 18日(木) お誕生会お楽しみ給食
- 19日(金)、20日(土) お弁当の日
- 22日(月) パン給食の日
- 24日(水) 麺給食

### ＜今月、給食で使用する利府産の食材です。＞

米、わかめ、じゃがいも、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、トマト、にんにく、長ねぎ、小松菜、スナッペンどう、梨のシロップ漬、梨ジャム  
 ※下線が引いてある食材は、利府産です。(十符の里農産物直売所の地元農家の皆さんが作ったものです)

### 蒸し熱くなるこの季節は、食中毒に注意しましょう。

1. しっかり手を洗いましょう。
2. 冷蔵庫を過信せず、料理したものは早めに食べるようにしましょう。
3. 料理する時に、肉類(特にブロック状の肉)はしっかり中まで火が通るように加熱しましょう。また、まな板や布巾などを清潔に保ちましょう。

5月12日(火)にふれあい館さんと農協さんにお越しいただき、すいか組さんが、さつま芋・トマト・きゅうり・ピーマン・オクラの苗植えを教えてくださいました。その後、ひまわりの種まき、そして枝豆の苗も植えました。夏から秋にかけての収穫が楽しみです。