

6月のこんだて

【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
2月	肉コロッケ ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	肉入りコロッケ・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	油・砂糖・米・麴	20金	ミートボールの甘辛煮 キャベツの昆布和え ごはん えのきと麴のみそ汁	☆マカロニきなこと 牛乳	ミートボール・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・えのき・青葱・昆布	油・砂糖・ごま油・米・麴・マカロニ
3火	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆いちご蒸しパン 牛乳	鮭・牛乳	パセリ・キャベツ・人参・ほうれん草・えのき・イチゴジャム	小麦粉・マーガリン・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス	23月	白身魚の南部焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	ホキ・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	切干大根・人参・インゲン・ほうれん草・玉葱・昆布・粉寒天・イチゴジャム	油・白ごま・黒ごま・砂糖・米・麴
4水	鶏肉のバター醤油焼き 五目煮豆 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆大学芋 牛乳	鶏肉・蒸し大豆・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・しいたけ・キヌサヤ・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	バター・砂糖・米・さつま芋・油・黒ごま	24火	ハヤシライス 白菜とツナのサラダ バナナ	☆きなことクッキー 牛乳	牛スライス・シーチキン・卵・きな粉・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・白菜・バナナ	米・じゃが芋・油・マーガリン・砂糖・小麦粉
5木	塩ラーメン 照り焼きミートボール バナナ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・ミートボール・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・青葱・生姜・バナナ	ラーメン・ごま油・白ごま・油・砂糖・米	25水	バーベキューチキン キャベツのサラダ パン コーンポタージュ	☆おさつバター 牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・コーン・パセリ	砂糖・油・マヨドレ・ロールパン・さつま芋・バター
6金	牛肉のしぐれ丼 チンゲン菜のごま和え 豆腐のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	牛スライス・あげ・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・ごぼうさがき・人参・生姜・チンゲン菜・しめじ・青葱・昆布	米・糸こんにゃく・油・砂糖・白ごま・バター・小麦粉	26木	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ パイン	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし・ちくわ	白菜・玉葱・緑豆もやし・人参・青葱・昆布・あおさ粉・パイン缶	うどん・小麦粉・油・米
9月	豚肉の生姜炒め 小松菜のツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆麴のラスク 牛乳	豚肉・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・小松菜・人参・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麴・バター	27金	かたつむりごはん 花野菜サラダ じゃが芋のスープ	☆りんごケーキ 牛乳	ウインナー・ハンバーグ・牛乳・卵・ホイップクリーム	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・パセリ・リンゴ	米・マヨドレ・砂糖・白ごま・じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン
10火	ビーフカレー ブロッコリーとしらすのサラダ オレンジ	☆フレンチトースト 牛乳	牛スライス・しらす・卵・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・オレンジ	米・じゃが芋・カレーフレーク・油・食パン・砂糖	30月	白身魚フライ 小松菜のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆人参フリッツ 牛乳	白身魚フライ・かに風味スティック・味噌・かつおぶし・牛乳	小松菜・コーン・玉葱・わかめ・昆布・人参・あおさ粉	油・砂糖・米・さつま芋・小麦粉・片栗粉・白ごま
11水	鶏肉の照り焼き ほうれん草のちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	ほうれん草・人参・白菜・わかめ・昆布	砂糖・米	色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！ 「歯と口の健康週間」 6（む）4（し）の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！ よく噛むことで・・・ ①たくさん唾液で殺菌効果！ 唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。 ②食べすぎ防止！ 食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。 ③脳がシャキッと！ あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。 ④正しい歯並びで足腰強く！ あごの発達を促すことで歯並びを整え、かみ合わせを良くします。					
12木	ミートスバゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト・ビュレ・キャベツ・えのき・パセリ・黄桃缶・塩昆布	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米						
13金	白身魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	ホキ・白みそ・高野豆腐・卵・かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース・ちんげん菜・昆布・バナナ	砂糖・油・米・ホットケーキミックス・バター	⑤「歯の健康」 歯の健康は全身の健康につながります。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！ ⑥「歯の健康」 歯の健康は全身の健康につながります。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！					
16月	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	鶏肉・かつおぶし・味噌・牛乳	大根おろし・ほうれん草・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・米・じゃが芋・小麦粉						
17火	焼そば 白菜のスープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉・白菜・しめじ・パセリ・リンゴ・ゆかり	焼きそば麺・油・米	⑦「歯の健康」 歯の健康は全身の健康につながります。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！ ⑧「歯の健康」 歯の健康は全身の健康につながります。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！					
18水	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鮭・がんもどき・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	人参・小松菜・大根・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	マヨドレ・油・砂糖・米・お好み焼きミックス						
19木	豚肉と茄子のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆みかんヨーグルト お茶	豚肉・赤味噌・シューマイ・ヨーグルト	なす・キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・ちんげん菜・みかん缶	ごま油・白ごま・米・春雨	他にも「味覚」や「言葉」の発達、「がん予防」などの効果があると 言われています。					

「手洗い6つのポーズ」

食べる前にはしっかり手を洗って食中毒の予防をしましょう！

- ①「おねがいのポーズ」で手のひらをごしごし 
- ②「カメのポーズ」で手をかきながらごしごし 
- ③「おやまのポーズ」で指の間をごしごし 
- ④「おおかみのポーズ」でつめの間をごしごし 
- ⑤「バイクのポーズ」で親指をぎゅっぎゅっ 
- ⑥「つかまえた！」のポーズで手首をぐりぐり 

「旬の食材 オクラ」

オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効率よく取り入れられます。