



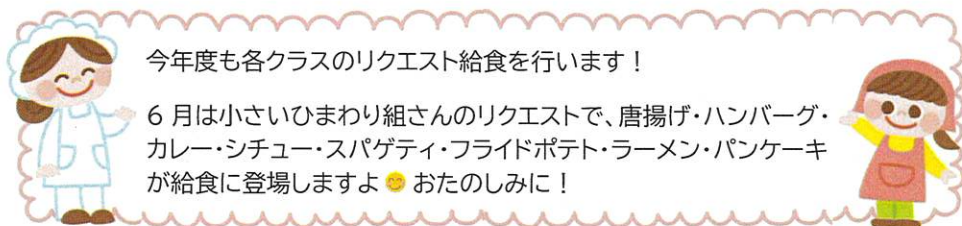
# 令和04年6月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30 )	午後のおやつ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (水)	かれいの煮付け フロッコリーとツナのサラダ かぼちゃプリン みそ汁 (厚揚げ・小ねぎ)	スティックパン 野菜ジュース	618		おかゆ ひらめとフロッコリーの煮物 くだもの とうふのみそ汁
2 (木)	鶏肉のから揚げ カニカマともやしの酢のもの パナナ みそ汁 (玉ねぎ・まめふ)	クラッカー ぶどうジュース	616		おかゆ 鶏肉ともやしの和風煮 パナナ 玉ねぎのみそ汁
3 (金)	焼魚 (鮭) 切干大根ケチャップ フルーチェ みそ汁 (里芋・ねぎ)	コーンフレーク 牛乳	615		おかゆ 鮭と切干大根の煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
4 (土)	豚肉のしょうが焼き キャベツのゴマ和え フルーツゼリー みそ汁 (しめじ・えのき)	ビスケット 野菜ジュース	617		おかゆ 豚肉ときゃべつのやわらか煮 ヨーグルト やさいのみそ汁
6 (月)	グラタン チョップドサラダ マスカットゼリー コンソメスープ	バナナスティックケーキ 麦茶	617		おかゆ ささみと玉ねぎの煮物 くだもの 小松菜のスープ
7 (火)	ほっけの野菜あんかけ カニカマのマヨドレ和え フリン みそ汁 (わかめ・ネギ)	かえるパン 牛乳	618 ※		おかゆ ひらめときゃべつの和風煮 ヨーグルト やさいのみそ汁
8 (水)	あったかとうめん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	せんべい 野菜ジュース	617		おかゆ 野菜うどん ヨーグルト 麦茶
9 (木)	さんまの蒲焼き風 スパゲッティサラダ オレンジ みそ汁 (きゃべつ・刻みごうや)	ごまおさつパン 牛乳	619		おかゆ ひらめとマカロニの煮込み オレンジ きゃべつのみそ汁
10 (金)	照り焼きミートボール レタスサラダ フルーツゼリー みそ汁 (花かまぼこ・もやし)	パイ菓子 りんごジュース	610	花の日 礼拝	おかゆ ささみと人参のやわらか煮 くだもの もやしのみそ汁
11 (土)	レモンチキンステーキ 野菜のナムル お楽しみデザート みそ汁 (大根・丸天)	クラッカー 野菜ジュース	614		おかゆ 鶏肉とほうれん草の和風煮 ヨーグルト だいごのみそ汁
13 (月)	サバ味噌麻婆豆腐 チョレギサラダ ヨーグルト 中華スープ	クロワッサン マスカットジュース	612		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト たまねぎスープ
14 (火)	野菜しょうゆラーメン 三色納豆 アセロラゼリー	ぶかし芋 牛乳	614		おかゆ ほうれん草納豆 野菜うどん くだもの
15 (水)	ムキサメの竜田揚げ トマトサラダ 二色フルーツ缶 みそ汁 (もやし・刻みごうや)	パンケーキ 牛乳	613 ※		おかゆ ひらめのトマト煮込み ヨーグルト もやしのみそ汁
16 (木)	野菜たっぷりクリームシチュー 千手ハンバーグ フルーツゼリー 麦茶	ウエハース 野菜ジュース	614		おかゆ 鶏肉とじゃがいもの和風煮 くだもの 麦茶
17 (金)	たらのだるだる焼き 切干大根のうま煮 お米ババロア (みかん) ワンタンスープ	バームクーヘン 麦茶	618		おかゆ たらと切干大根の煮物 ヨーグルト やさいスープ
18 (土)	すき焼き風煮 味付きめかぶ フリン みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	せんべい りんごジュース	618		おかゆ すき焼き風煮 くだもの じゃがいものみそ汁
20 (月)	スパゲッティナポリタン きゅうりの中華和え ヨーグルト コンソメスープ	ベジタべる 野菜ジュース	618		おかゆ ささみとマカロニの煮込み ヨーグルト きゃべつのスープ
21 (火)	とり肉のオレンジ煮 切りこんぶのやわらか煮 ぶどう みそ汁 (豆腐・なめこ)	バイクドチーズケーキ 牛乳	617 ※		おかゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 ぶどう とうふのみそ汁
22 (水)	赤魚の塩こうじ焼き 野菜炒め お楽しみデザート みそ汁 (オクラ・油揚げ)	クリームパン 野菜ジュース	614		おかゆ ひらめときゃべつの和風煮 ヨーグルト やさいのみそ汁
23 (木)	チーズ納豆 チキンナゲット フライドポテト フルーツゼリー みそ汁 (玉ねぎ・刻みごうや)	せんべい 麦茶	617		おかゆ ほうれん草納豆 くだもの たまねぎのみそ汁
24 (金)	チキンカレー 福神漬 シーチキンサラダ 麦茶 ★青りんごゼリー★	クッキー 牛乳	619	お誕生会	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの和風煮 ヨーグルト 麦茶
25 (土)	鮭のみそマヨ焼き もやしのおかか和え ヨーグルト みそ汁 (ほうれん草・油あげ)	たいやき 野菜ジュース	613		おかゆ 鮭ともやしの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
27 (月)	手作りハンバーグ キャベツの塩昆布和え 牛乳フリン みそ汁 (とうふ・わかめ)	もものタルト オレンジジュース	617		おかゆ 豚ひき肉ときゃべつの和風煮 ヨーグルト とうふのみそ汁
28 (火)	焼魚 (さば) 春雨炒め オレンジ みそ汁 (板かまぼこ・まいたけ)	ブルーベリー蒸しパン ジョア	618 ※		おかゆ ひらめと人参のやわらか煮 オレンジ やさいのみそ汁
29 (水)	ウインナーじゃが ベビーチーズ 味のり ヨーグルト みそ汁 (小松菜・えのき)	ビスケット 牛乳	617		おかゆ ささみとじゃがいもの煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
30 (木)	あじフライ 海藻サラダ フルーツキャロットゼリー みそ汁 (しめじ・刻みごうや)	ドーナツ 牛乳	610		おかゆ ひらめと野菜の煮物 くだもの やさいのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未 満 児 は 完 全 給 食 (ご はん、デ ザ ー ト を 含 む) で す。 ※ は、手 づ くり お や つ の 日



## 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

## 歯をキレイに！

仕上げ磨きはていねいに

むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになって、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょ。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。

## 食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。