



6月のこんだて



令和 5年 6月 1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、夏野菜も取り入れ彩りを考え、味付けも食欲を増す味付けにしています。

1(木)	2(金)	3(土)			
親子丼・小松菜ともやしのサラダ すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ にんじん こまつな りょくとうもやし キャベツ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 切干しだいこん 青ねぎ	ご飯・カレイの煮つけ・ひじきサラダ みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ツナ入り炊き込みご飯 鶏肉と野菜の煮物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 鶏もも にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ			
牛乳・メロンパントースト ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター 砂糖	牛乳・バナナ豆乳ケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ 豆乳	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー			
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と玉ねぎのソテー・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ さけ 青ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう じゃがいも	ご飯・のり塩唐揚げ・酢の物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 鶏がらだし なたね油 あおさ ☆ にんじん キャベツ もやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 切干しだいこん 青ねぎ	ご飯・夏野菜のキッシュ・きゅうりの中華和え・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 青ピーマン まぐろ缶詰 プロセスチーズ かぼちゃ ☆ 人参 きゅうり キャベツ ごま ごま油 もやし ☆ にんじん たまねぎ なす	ご飯・鯖の韓国風焼き・ブロッコリーとひじきの炒め物・チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ さば にんにく しょうが ごま油 ☆ にんじん たまねぎ 乾ひじき ブロッコリー ☆ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ	ご飯・厚揚げと鶏肉のみそ炒め ペイクドじゃが・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 生揚げ 人参 たまねぎ ごま油 ピーマン ☆ じゃがいも あおさ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ	炊き込みご飯・豚じゃがみそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ふなしめじ にんじん 乾ひじき ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ いんげん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆小魚 ごま	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	牛乳・お野菜ホットケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ほうれんそう にんじん	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン 砂糖	お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ご飯・スコップコロック・小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ じゃがいも ぶたひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ パン粉 普通牛乳 ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ 人参 たまねぎ きやべつ 木綿豆腐 ねぎ	ご飯・さばの塩こうじ焼き・ひじきと野菜のかきあげ・すまし汁(小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ 乾ひじき にんじん たまねぎ 天ぷら粉 かぼちゃ なたね油 ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・カレイの野菜あんかけ・春雨の酢の物・かぼちゃの豆乳スープ・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい 糸みつば にんじん たまねぎ 片栗粉 砂糖 ☆ はるさめ にんじん 砂糖 米酢 キャベツ きゅうり ☆ 人参 たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 ☆ 納豆	ご飯・そぼろ卵焼き・五目きんぴらみそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 青ねぎ 砂糖 ☆ だいこん ごぼう れんこん いりごま にんじん さやいんげん ごま油 ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれん草	ご飯・夏野菜マーボー豆腐 三色ナムル・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす トマト ごま油 にんじん たまねぎ ☆ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 ごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ えのき 切干大根	わかめごはん・厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 厚揚げ たまねぎ にんじん 小松菜 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・じゃこゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 煮干し ゆかり	ヤクルト・ごまクッキー ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ごま 有塩バター 薄力粉 砂糖	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー	フルーツチェ・お茶 ☆ 普通牛乳 フルーツチェ ☆ 麦茶	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆チーズ	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・豆腐入りミートローフ じゃこピーマン・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 さやいんげん にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ 青ピーマン にんじん たまねぎ しらす干し ☆ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 普通牛乳	ご飯・豆腐のツナグラタン きゃべつのごま和え・みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ にんじん たまねぎ じゃがいも パン粉 ☆ キャベツ にんじん りょくとうもやし いりごま ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 木綿豆腐	チキンカレー・マカロニサラダ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも カレールウ にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ マカロニ にんじん ブロッコリー ツナ缶 マヨネーズ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・鮭のみそ焼き 切干大根の煮物・すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 乾ひじき さやいんげん 厚揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐	ご飯・豚の生姜焼き・かぼちゃの煮物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ ぶたかた しょうが にんじん たまねぎ 砂糖 ☆ かぼちゃ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな
お茶・コーンフレーク ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク 牛乳	牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆お麩	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	牛乳・あじさいゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース カルピス 寒天	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ココア ホットケーキミックス
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
ご飯・厚揚げの煮物・冷やしうどん 野菜のソテー・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 こまつな ☆ うどん きゅうり まぐろ油漬缶詰 にんじん めんつ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ あおのり 煮干し ゆかり	ご飯・豚肉の甘辛丼・かぼちゃのオーブ すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 切干しだいこん 青ねぎ	ご飯・鮭のポテトチーズ焼き もやしのカレー炒め・みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ さけ じゃがいも プロセスチーズ ☆ にんじん もやし キャベツ カレー粉 ピーマン ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・ホキのフライ・きゅうりの酢物 すまし汁（切干大根） ☆ 精白米 ☆ ホキ パン粉 薄力粉 なたね油 ☆ きゅうり にんじん キャベツ もやし ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・ぎせいどうふ・切り干し大根のサラダ・みそ汁（きゃべつ） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 青ねぎ 乾ひじき ☆ 切干し大根 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 青ねぎ	
牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ	牛乳・ほうれん草クッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター ほうれんそう 砂糖	牛乳・ひじきおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾ひじき にんじん	牛乳・オレンジ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆きなこ マカロニ	お茶・パインソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト パインアップル缶詰	

虫歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯はむし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。丈夫な歯をつくるために、園では健康ふりかけに小魚を入れたり、カルシウムの多い食材を取り入れるように心掛けています。



よく噛む8大効用 ひみこのはがいで

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらくひみこはよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズは生まれました。

- | | |
|---------------|------------------|
| ひ・・・肥満防止 | み・・・味覚の発達 |
| こ・・・言葉の発音はつきり | の・・・脳の発達 |
| は・・・歯の病気を防ぐ | が・・・ガンの予防 |
| い・・・胃腸の働きを促進 | ぜ・・・全身の体力向上と全力投球 |

