

# 6月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園  
栄養士 平良裕子

2023年

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	木	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、おひたし、 大根のみそ汁、オレンジ	米、食パン、三温糖、 押麦、はちみつ、 バター	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節、 きな粉、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 葉ねぎ	牛乳 きなこトースト	源氏パイ	
2	金	タコライス、カットコーン、 プチプチスープ、すいか	米、小麦粉、 黒砂糖、押麦、三温糖	牛乳、豚肉、 チーズ、鶏肉	スイカ、とうもろこし、 たまねぎ、レタス、にんじん、 トマト、キャベツ、レーズン、 ピーマン	牛乳 黒糖蒸しパン	胚芽クラッカー	
3	土	園内研修(全職員参加)・タンク清掃の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
5	月	豚丼、ポテトサラダ、 もずくのみそ汁、りんご	米、かつお-ミツル、 こんにゃく、押麦、 じゃが芋、油、 ノンエッグマヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、 豆腐、みそ、 油揚げ、かつお節	りんご、もずく、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、バナナ、 コーン、グリーンピース、 葉ねぎ	牛乳 バナナケーキ	マリー	
6	火	きびごはん、鶏肉のチーズ焼き、 アスパラソテー、 にんじんポターージュ、バナナ	米、さつまい、きび、 三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、大豆、 チーズ、 ウインナー(無添加)	バナナ、たまねぎ、にんじん、 アスパラガス、ピーマン、 サニーレタス、昆布	牛乳 大豆の甘辛揚げ	かむかむ昆布	
7	水	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 ひじきの炒め、 根菜のごま風味汁、オレンジ	米、里芋、黒砂糖、 くす粉、しらたき、 雑穀、油、三温糖、 片栗粉、ごま	牛乳、さば、みそ、 きな粉、ちくわ、 かつお節、大豆	オレンジ、だいこん、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、ひじき、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 くずもち	せんべい	
8	木	玄米ごはん、チャプチェ、 あお豆サラダ、わかめの中華スープ、 グレープフルーツ	米、玄米、 はるさめ、ごま	牛乳、豚肉、 しらす干し、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、 わかめ、ほうれん草、えだまめ、 にんじん、白ねぎ、えのきたけ、 アーサ、こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	チーズ	
9	金	黒米ごはん、豆腐のごまカツ、 梅かつお和え、鶏汁、りんご	米、かつお-ミツル、油、 小麦粉、パン粉、黒米、 グラニュー糖、ごま	牛乳、豆腐、 鶏肉、かつお節	りんご、はくさい、だいこん、 きゅうり、葉ねぎ、 サニーレタス、こんぶ	牛乳 メロンパン	ビスコ	
10	土	けんちんうどん、ふかし芋、 磯マヨネーズ和え、オレンジ	うどん、さつまい、 里芋、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)、 かつお節	オレンジ、こまつな、 にんじん、だいこん、 キャベツ、白ねぎ、のり	牛乳 お菓子	胚芽クラッカー	
12	月	麦ごはん、筑前煮、納豆和え、 厚揚げのみそ汁、オレンジ	米、里芋、砂糖、 押麦、三温糖	牛乳、鶏肉、納豆、 厚揚げ、みそ、 かつお節	りんご、ほうれん草、もも、ごぼう、 にんじん、たけのこ、しめじ、 みかん、パイナップル、いんげん、のり、 さくらんぼ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 フルーツゼリー リッツ	源氏パイ	
13	火	玄米ごはん、煮込みハンバーグ、 ごぼうサラダ、トマトゆいのスープ、 グレープフルーツ	米、食パン、玄米、 ノンエッグマヨネーズ、油、 パン粉、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、しらす、 煮干し、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、 ごぼう、ゆい、トマト、にんじん、 きゅうり、レーズン、あおのり	牛乳 しらす チーズトースト	小魚	
14	水	きびごはん、鮭のカレー焼き、 マーミナーチャップルー、 へちまのみそ汁、みかん缶	米、小麦粉、きび、 かつお-ミツル、油	牛乳、さけ、厚揚げ、 ウイナ(無添加)、みそ、 豚肉、油揚げ、糸けすり	みかん、もやし、へちま、 にんじん、こまつな、 サニーレタス、わかめ	牛乳 ミアリカドッグ	マリー	
15	木	冷やし中華、鶏のから揚げ、 ほうれん草のスープ、りんご	中華めん、米、 片栗粉、油、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 みそ、ツナ缶	りんご、きゅうり、コーン、 ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、サニーレタス、 レモン	牛乳 みそおにぎり	野菜ビスケット	
16	金	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 ゴーヤサラダ、 なめこのみそ汁、バナナ	米、小麦粉、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ、油、 片栗粉、バター、 グラニュー糖	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ、みそ、 かつお節、ツナ缶	バナナ、なめこ、ゴーヤ、 にんじん、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 チーズスコーン	せんべい	
17	土	ハヤシライス、カットコーン、 小松菜スープ、オレンジ	米、油	牛乳、豚肉	とうもろこし、たまねぎ、 オレンジ、にんじん、 こまつな、グリーンピース	牛乳 お菓子	源氏パイ	
19	月	麦ごはん、魚の甘酢あんかけ、 かりかりきゅうり、 中華コーンスープ、りんご	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、片栗粉、油、 三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 小豆、糸けすり	りんご、きゅうり、たまねぎ、 コーン、ピーマン、にんじん、 葉ねぎ、しいたけ、昆布	牛乳 ぜんざい	かむかむ昆布	
20	火	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 いちごジャムサンド	ビスコ
21	水	肉野菜そば、きびなごのから揚げ、 大根の甘酢和え、すいか	沖繩そば、米、油、 グラニュー糖、 片栗粉、小麦粉	牛乳、きびなご、 豚肉、チーズ	すいか、だいこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、葉ねぎ、 しいたけ、ひじき、いり、 さくらげ	牛乳 ジュースおにぎり	チーズ	
22	木	ポロポロジュシー、ふかし芋、 アーサ入りゆい豆腐、オレンジ	さつまい、小麦粉、 黒砂糖米、押麦、油	牛乳、豆腐、みそ、 豚肉、かつお節	オレンジ、ほうれん草、 にんじん、アーサ	<1かけ> 牛乳 ちんびん 	せんべい	
23	金	慰霊の日  						
24	土	ケチャップライス、 ブロッコリーサラダ、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、 ウインナー(無添加)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 コーン、マッシュルーム、 グリーンピース	牛乳 お菓子	源氏パイ	
26	月	麦ごはん、夏野菜カレー、 スティック野菜、 小松菜スープ、オレンジ	米、小麦粉、押麦、 じゃが芋、黒砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉	りんご、にんじん、だいこん、 きゅうり、なす、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな、 えのきたけ、ピーマン、 レーズン	牛乳 ザクザククッキー	マリー	
27	火	黒米ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 ゆかり和え、チムシンジ、 パイナップル	米、そうめん、 じゃが芋、三温糖、 油、黒米、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ツナ缶、 かつお節	パイナップル、きゅうり、 キャベツ、 だいこん、にんじん、 葉ねぎ、にら	牛乳 そうめん チャップルー	胚芽クラッカー	
28	水	<誕生会に>きびごはん、 白身魚フライ、ブロッコリー、 マッシュルームスープ、りんご	米、じゃが芋、油、 国産もものタルト(卵不使用)、 パン粉、ノンエッグマヨネーズ、 小麦粉、きび	白身魚、鶏肉、大豆	りんご、ブロッコリー、 トマト、 マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ、サニーレタス	りんごジュース、 もものタルト	野菜ビスケット	
29	木	玄米ごはん、ユーリンチー、 小松菜炒め、大根の中華スープ、 グレープフルーツ	食パン、米、玄米、 片栗粉、三温糖、 油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 ハム(無添加)、 チーズ	グレープフルーツ、こまつな、 しめじ、 だいこん、白ねぎ、 キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 しいたけ	牛乳 クワックマッシュ	小魚	
30	金	二色丼、オクラの和え物、 縮こし豆腐のみそ汁、バナナ	米、三温糖、 押麦、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、かつお節	バナナ、ほうれん草、 にんじん、きゅうり、 トマト、 オクラ、こんぶ、わかめ	牛乳 塩昆布おにぎり	せんべい	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。  
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



<クッカヌビー>  
旧暦の5月4日はクッカヌビーです。子供たちの健やかな成長を願い、ヒナカン(火の神)や仏壇にちんびんやボーボーを供えます。

# 6月 給食だより

社会福祉法人  
ペリー保育園



栄養士 平良裕子

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から、しっかり噛むように意識しましょう。

### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない	増やさない	やっつける
		
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。	食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。	加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。




### ミネラルを 多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

## ～ よく噛んで食べることの大切さ ～ よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### Q、かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A、かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べて、しっかりかむ体験をしましょう。  
ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎには注意しましょう。

### かむ強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べるときには、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子が増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



### <ごぼうが> 子ども2人分、大人2人分

- ・千切りごぼう(水煮)・・・100g
- ・にんじん・・・50g(約1/2本)
- ・きゅうり・・・40g(約1/2本)
- ・レーズン・・・10g
- 【手作りゴマドレッシング】
- ・白ごま・・・5g(小さじ2)
- ・ねりごま(白)・・・9g(小さじ2)
- ・酢・・・9g(小さじ2)
- ・しょうゆ・・・11g(小さじ2)
- ・三温糖・・・5.5g(小さじ1+1/2)
- ・ごま油・・・5.5g(小さじ1+1/2)



ごぼうは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。また独特な噛み応えのある野菜なので、かむ練習にピッタリな食材です。

#### 【作り方】

- 1 にんじん、きゅうりを千切りにカット
  - 2 千切りごぼう(水煮)、にんじんは歯ごたえが残るぐらい茹でて、水気を切り冷やす
  - 3 ドレッシングの調味料を全部混ぜ合わせる
  - 4 すべての食材とドレッシングを混ぜ合わせて完成です！
- ※食べる直前にドレッシングと和えてください。

※市販のごまドレッシングでもOK！  
※生のごぼうを使用する場合は、あく抜きして使用してください。