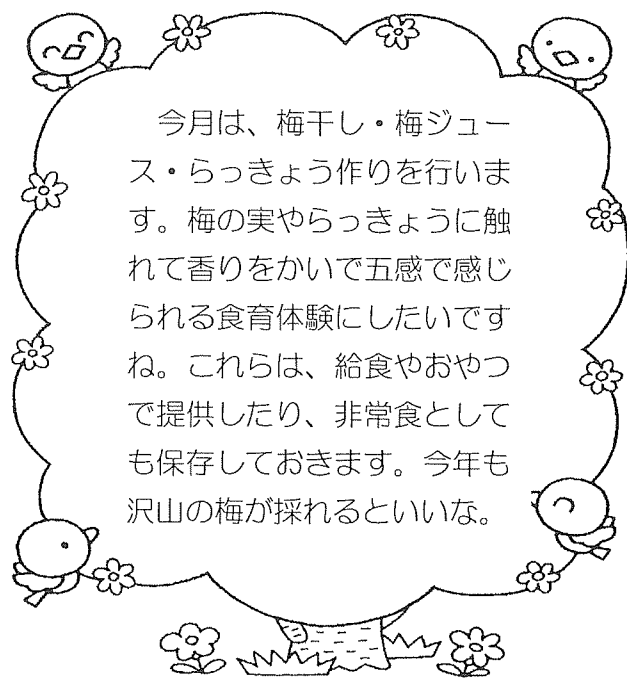




もいのキッチンだよ

2024. 6

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と温度が上がり食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



今月は、梅干し・梅ジュース・らっきょう作りを行います。梅の実やらっきょうに触れて香りをかいで五感で感じられる食育体験にしたいですね。これらは、給食やおやつで提供したり、非常食としても保存しておきます。今年も沢山の梅が採れるといいな。



【6月は虫歯予防月間】

歯に付きやすいスナック菓子や甘いジュースや乳酸飲料の常飲、仕上げ磨きをしていない等はありませんか？子どもが虫歯になりやすい環境や食べ物を見直しをしましょう。また、寝ているときは、唾液の分泌量が減少するため、虫歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げ磨きを行うことで予防することができます。



★保育園の人気の献立★

*あごや歯を強くするために、よく噛んで食べるメニューをとりいれています

かみかみサラダ(大人5人分)

さきいか 18g キャベツ 120g 人参 18g コーン 30g きゅうり 18g ごぼう 60g

ごぼう用→しょうゆ 6g 酒 3g みりん 6g

ドレッシング→油 5g しょうゆ 3g りんご酢 4g 砂糖 2g ごま 2.5g 塩・胡椒少々

作り方

- ごぼうは千切りにし、しょうゆ・酒・みりんで炒め冷ます
- キャベツ・人参・きゅうりは千切りにしお湯に通し冷ます。冷めたら絞る。
- コーンを湯通し、冷ます。
- さきいかを1cm位に切りフライパンで乾煎りする。
- ドレッシング用調味料を全部混ぜ合わせ野菜にかけて味をつける。

献立表

2024/06月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
03	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,肉団子のケチャップ煮,厚焼き玉子,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,いちごケーキ
04	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ちくわ煮,なます,あまなつみかん	ミルク,蒸しケーキ
05	水	麦茶,たべっこどうぶつ	マーボー丼,じゃがベーコン,レタスとコーンのサラダ	ミルク,お焼き
06	木	麦茶,ビスケット	わかめ御飯,鶏肉の照り焼き,キャベツのツナマヨネーズ和え	ミルク,バターラスク
07	金	麦茶,とんがりコーン	おにぎり弁当	お菓子
10	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,さばの煮付け,青菜の卵和え,ブロッコリーのお浸し	ミルク,フルーツポンチ
11	火	麦茶,アスパラガス	御飯,キッズナゲット,ほうれん草のキッシュ,磯あえ	ミルク,ドーナツごまいり
12	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートソーススパゲティ,小松菜の胡麻和え,ツナポテト	ミルク,甘食
13	木	麦茶,ビスケット	御飯,厚揚げのみそ炒め,ミモザサラダ,ひじきとちくわの煮物	ミルク,ジャムパン
14	金	麦茶,とんがりコーン	ハヤシライス,ウインナーソーテー,切干大根のサラダ	ミルク,ココアクッキー
17	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏のレモン揚げ,もやしとニラの和え物,南瓜のグラッセ	ミルク,いちごケーキ
18	火	麦茶,アスパラガス	御飯,回鍋肉,じゃがベーコン,ブロッコリーのごま酢和え	ミルク,フライドポテト
19	水	麦茶,たべっこどうぶつ	親子丼,きんぴらごぼう,青菜お浸し	フルーツヨーグルト
20	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,かみかみサラダ,じゃがいも煮	ミルク,ツナパン
21	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,厚焼き玉子,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,コンブレーク
24	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,粉ふき芋	ミルク,クッキー
25	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,サラダ,らっきょう漬け	チュウペット,おせんべい
26	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,きゅうりの酢の物,もやしの彩り和え	ミルク,マカロニきな粉
27	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,松風焼き,彩りお浸し	ミルク,シュガーパン
28	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティ,コーンの中華和え,粉ふき芋	ミルク,レモンケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	525	21.1	16.3	213	2.1	157	0.29	0.4	26	4.9	1.8
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	92	102	82	84	74	94	111	118	136	113
3才未満児	456	18	14.2	206	1.6	118	0.23	0.36	20	4	1.4
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	98	97	110	96	70	62	92	129	100	121	93