



きゅうしょくだより



6月は『歯と口の健康週間』です。よく噛んで食べよう！
☆かみかみメニュー☆

旬の食べ物

なす・トマト・冬瓜・ピーマン・いんげん
ズッキーニ・オクラ・とうもろこし・そらまめ
びわ・メロン・あじ・さば

3歳以上児 エネルギー 552Kcal
塩分 1.9g
3歳未満児 エネルギー 469Kcal
塩分 1.6g

2023

たんぽぽ保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ	日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ		
1	木	ごはん	さけのさいきょうやき	さつまいもきなこ	わかめサラダ	おおむぎめんとねぎのすましじる	えだまめおにぎり あまなつ	8	木	ごはん	にくじゃが	そぼろなつとう	きゃべつとえのきのすましじる	つなびらふ びわ	
15	木	こめ	鮭 白みそ みりん 三温糖	さつまいも きなこ 三温糖 塩	わかめ トマト きゅうり 三温糖 醤油 酢 ごま油	大麦麺 ねぎ 出汁 塩 醤油	こめ 枝豆 醤油 塩	22	木	こめ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやえんどう 白滝 三温糖 醤油 出汁	ひきわり納豆 切干大根 油 酒 醤油 のり	きゃべつ えのき 出汁 塩 醤油	こめ 人参 玉ねぎ ツナ マーガリン 塩	
2	金	ごはん	とうふはんぱーぐ	かぼちゃ	ちんげんさいのちゅうかさらだ	レタスとコーンのスープ	なつとうおやき ぎゅうにゅう ぶどう	9	金	ごはん	さばのかれーむにえる	いんげんのごまあえ	☆ごぼうさらだ☆	なめこじる	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう かわちばんかん じゃが芋 塩 油
16	金	こめ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 塩 米粉 みりん 醤油 酒 三温糖 片栗粉	かぼちゃ	チンゲン菜 にんじん 酢 三温糖 醤油 塩 ごま油	レタス コーン 塩 出汁	いんげん 人参 ハム こんにゃく ごま 三温糖 醤油 出汁	23	金	こめ	サバ 酒 醤油 カレー粉 塩 米粉 片栗粉	いんげん 人参 ハム こんにゃく ごま 三温糖 醤油 出汁	ごぼう パプリカ きゅうり 蓮根 ごま マヨネーズ 三温糖 醤油 酢	なめこ 切干大根 出汁 味噌	
3	土	ちやーはん	こめ 油 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 塩 醤油	さつまいものれもん	さつまいも レモン 三温糖	ちんげんさいとコーンのスープ	あおのりぼてと りんご	10	土	やきにくどん	こめ 豚肉 人参 玉ねぎ 小葱 醤油 酒 三温糖 塩 ごま	ちゅうかきゅうり	さつまいものすましじる	あおのりおにぎり りんご	
5	月	ごはん	とりにくのマーメレードやき	かぼちゃとれーずんのあまに	☆やさしいすていっく☆	ベーコンとやさいのちやうだー	ベーコンとひじきの スパゲティ ぎゅうにゅう そらまめ	12	月	ごはん	人参 玉ねぎ 豚肉 エリンギ トマト 油 ケチャップ ソース 醤油 塩 米粉	きゃべつ 人参 わかめ ごま 酢 三温糖 塩	とうがんのみそしる	☆レモンラスク☆ ここあぎゅうにゅう かわちばんかん	
19	月	こめ	鶏肉 醤油 酒 みりん マーメレード ジャム	かぼちゃ レーズン マーガリン 三温糖 塩	きゅうり にんじん オクラ みそ	ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃが芋 油 マーガリン 米粉 スキムミルク 塩	スパゲティ 人参 しめじ ベーコン ひじき 油 塩 醤油	26	月	ごはん	人参 玉ねぎ 豚肉 エリンギ トマト 油 ケチャップ ソース 醤油 塩 米粉	きゃべつ 人参 わかめ ごま 酢 三温糖 塩	フランスパン レモン レモン汁 三温糖		
6	火	じゃーじゃーめん	ラーメン 油 豚ひき肉 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 乾しいたけ 味噌 醤油 出汁 きゅうり	とりれぱーとじゃがいものかれーいため	とうがんととりにくのすましじる	冬瓜 鶏肉 塩 醤油 出汁	うめわかめおにぎり ☆かりかりいりこ☆	13	火	ごはん	☆あじふらい☆	こうやとうふのもの	きゃべつとちきんのさらだ	ちんげんさいと ほたてのすーぷ	まっちゃんしばん めろん
20	火	こめ	鶏肉 人参 高野豆腐 いんげん ごぼう こんにゃく たけのこ 乾しいたけ 三温糖 醤油 油 出汁	ピーマン ごま油 醤油 みりん 酒 鰹節	きゅうり 醤油 塩 ごま ごま油	のり 味噌 出汁	こめ スキムミルク 塩 豆乳 油	27	火	こめ	あじ 小麦粉 パン粉 油	高野豆腐 人参 醤油 塩 みりん 出汁	きゃべつ きゅうり ささみ 油 塩 酢 三温糖	チンゲン菜 ほたて 出汁 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 抹茶 三温糖 豆乳 油
7	水	ごはん	☆いりどり☆	ぴーまんふりかけ	☆たたききゅうり☆	のりのみそしる	しおみるくこめこくつきー ここあぎゅうにゅう めろん	14	水	ごはん	なすみそいため	とうもろこし	オクラととまとのサラダ	はんぺんとねぎのすまし汁	あじさいゼリー ぎゅうにゅう かんぱん
21	水	こめ	鶏肉 人参 高野豆腐 いんげん ごぼう こんにゃく たけのこ 乾しいたけ 三温糖 醤油 油 出汁	ピーマン ごま油 醤油 みりん 酒 鰹節	きゅうり 醤油 塩 ごま ごま油	のり 味噌 出汁	こめ スキムミルク 塩 豆乳 油	28	水	こめ	豚肉 厚揚げ なす きゃべつ ピーマン 玉ねぎ にんにく 酒 三温糖 味噌 醤油 片栗粉 ごま油	とうもろこし	トマト オクラ 酢 ごま油 三温糖 塩	はんぺん ねぎ 出汁 塩 醤油	ぶどうジュース りんごジュース 水 三温糖 寒天

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
★うさぎ組はおやつを週に2回(月・金)飲みます。 アジフライ(13日・27日)→あじの竜田揚げにします。 かんぱん(14日・28日)→野菜スティックにします。

「よく噛んで」食べよう！！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

「よく噛む」とだ液がたっぷり出ます。
だ液は「魔法の水」とも言われ、菌の侵入を防ぐ免疫機能が豊富で、**虫歯になりにくく、風邪などの感染対策**にもつながるそうです。

また、前歯で噛みちぎる「**前歯がぶり!**」という食べ方は、舌と上あごが鍛えられ、「**お口ぽかん**」の予防(鼻呼吸を促す)や、しっかりとした**発語を促します**。

肉や魚にかぶりついたり、野菜を大きめに切ってよく噛むのがおすすめです！

たんぽぽし・シ・ピ♪

レモンラスク 材料(大人2人 子ども2人)

- ・フランスパン.....1/2本(1cm幅に切ったもの)
- ・レモン果汁.....大さじ1
- ・三温糖.....大さじ3
- ・水.....大さじ8

- 作り方
1. レモン汁、三温糖、水を鍋に入れ、トロっとするまで火にかける。
 2. 1のシロップをフランスパンに塗る。
 3. オープンで160℃で15分焼く。
 4. カリカリに焼けていたら完成！

レモン果汁は生のレモンを絞ったものでも、シロップでもどちらでもOKです。

トースターや魚焼きグリルでも出来ます。焦げやすいので低い温度でじっくり焼くのがポイントです！

☆食育紹介☆

あじの解体ショー

子どもたち(きりん・ぞう組)の目の前であじを三枚開きにします。
切ったあじに衣とパン粉を付けて、アジフライを作ります。

普段、お店等では切り身でしか見ることがないお魚を、目の前でさばくと「痛そう」と言っていた子どもたちも、
こんがり美味しそうなアジフライに変身すると「おいしそう!」「早く食べたい!」との声。
今年はどうな反応があるかな?

食べ物を大切に、「命をいただいて、みんなが大きく成長するよ」ということを伝えています。



※写真は過去のものです。

