

# 6月の献立予定表



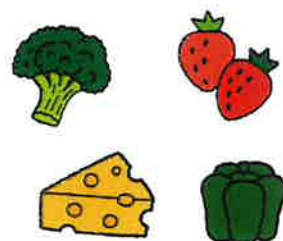
# 沼館保育園

|     | 2(月)                                                         | 3(火)                                                                                                                                                                                                                                                           | 4(水)                                                        | 5(木)                                                | 6(金)                                                            | 7(土)                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 昼食  | 豚肉の甘辛煮<br>トマトと卵の中華炒め<br>小松菜のおかか和え<br>えのき茸と<br>豆腐の味噌汁         | 焼き魚(ほっけ)<br>三色ナムル<br>ミニトマト<br>クリームシチュー                                                                                                                                                                                                                         | チキンロール<br>マカロニサラダ<br>ブロッコリーと<br>ちくわのごま和え<br>厚揚げの味噌汁         | さわらのから揚げ<br>いもいもサラダ<br>小松菜のおひたし<br>野菜汁              | 酢豚<br>大根サラダ<br>トマトのチーズ焼き<br>とうもろこしと<br>卵のスープ                    | 鶏肉のピカタ<br>野菜サラダ<br>切り干し大根煮<br>かぼちゃの味噌汁                    |
| おやつ | おにぎり・牛乳                                                      | ミニおにぎり・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                      | バナナ・牛乳                                                      | バナナ・牛乳                                              | ミニおにぎり・牛乳                                                       | バナナ・牛乳                                                    |
|     | 9(月)                                                         | 10(火)                                                                                                                                                                                                                                                          | 11(水)                                                       | 12(木)                                               | 13(金)                                                           | 14(土)                                                     |
| 昼食  | 豚肉と小松菜の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>トマト<br>大豆とかぶのスープ                   | 煮魚(鯖)<br>厚揚げと<br>しめじの卵とし<br>ほうれん草と<br>もやしのおひたし<br>ミルクスープ                                                                                                                                                                                                       | キーマカレー<br>温野菜<br>ヒレカツ<br>ラッシー                               | えびフライ<br>春雨のサラダ<br>小松菜の磯辺和え<br>さつま芋の味噌汁             | ミートボール<br>ブロッコリーの<br>ヨーグルト和え<br>トマト<br>けんちん汁                    | ささみのオランダ揚げ<br>ほうれん草とキャベツ<br>の粉チーズ和え<br>かぼちゃの甘煮<br>ワンタンスープ |
| おやつ | ミニおにぎり・牛乳                                                    | おにぎり・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                        | オレンジ<br>ウエハース                                               | ミニおにぎり・牛乳                                           | バナナ・牛乳                                                          | おにぎり・牛乳                                                   |
|     | 16(月)                                                        | 17(火)                                                                                                                                                                                                                                                          | 18(水)                                                       | 19(木)                                               | 20(金)                                                           | 21(土)                                                     |
| 昼食  | 豚肉ともやしの<br>チャンプルー<br>大豆入りひじきの煮物<br>トマト<br>えのき茸と<br>ほうれん草の味噌汁 | 鮭のフライ<br>スパゲティナポリタン<br>小松菜と人参おひたし<br>和風クリームスープ                                                                                                                                                                                                                 | 松風焼き<br>ブロッコリーと<br>ちくわの胡麻マヨ和え<br>ミニトマト<br>豚肉と<br>こんにゃくの味噌汁  | たららの甘酢あんかけ<br>じゃが芋のグラタン<br>ほうれん草のおひたし<br>なめこと豆腐の味噌汁 | 厚揚げの<br>豚肉ロール焼き<br>切り干し大根の<br>ヨーグルト和え<br>トマト<br>わかめと<br>玉ねぎの味噌汁 | 鶏肉のケチャップ煮<br>炒り卵と野菜の和え物<br>ブロッコリーの<br>おひたし<br>畑のスープ       |
| おやつ | ミニおにぎり・牛乳                                                    | オレンジ・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                        | ミニおにぎり・牛乳                                                   | ミニおにぎり・牛乳                                           | ミニおにぎり・牛乳                                                       | ミニおにぎり・牛乳                                                 |
|     | 23(月)                                                        | 24(火)                                                                                                                                                                                                                                                          | 25(水)                                                       | 26(木)                                               | 27(金)                                                           | 28(土)                                                     |
| 昼食  | 豚肉と<br>アスパラの炒め物<br>変わり麻婆豆腐<br>ミニトマト<br>白菜のスープ                | 鯖の竜田揚げ<br>ポテトサラダ<br>小松菜の磯辺和え<br>五目汁                                                                                                                                                                                                                            | 鶏手羽元の酢醤油煮<br>ほうれん草のおひたし<br>トマトのチーズ焼き<br>キャベツと<br>じゃが芋のポタージュ | 赤魚の塩麴焼き<br>じゃが芋のチーズ焼き<br>キャロットラペ<br>とん汁             | ポークカレー<br>温野菜<br>ゆで卵<br>ラッシー                                    | 鶏のから揚げ<br>かぼちゃのサラダ<br>小松菜のおひたし<br>野菜汁                     |
| おやつ | おにぎり・牛乳                                                      | バナナ・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                         | ミニおにぎり・牛乳                                                   | ミニおにぎり・牛乳                                           | お誕生会<br>(サーター・アンダーギー・牛乳)                                        | ミニおにぎり・牛乳                                                 |
|     | 30(月)                                                        | 6月4日は虫歯予防デーです！<br><br>こどもの頃から虫歯にならないための習慣をしっかりと身につけましょう。<br>1. ダラダラ食べない    2. よく噛んで食べる    3. 食後の歯磨き<br>また、永久歯は乳歯の下で乳幼児に少しずつでき始めます。歯に必要な栄養素をバランスよく摂取し、強く健康な歯を育てることを心がけましょう。 |                                                             |                                                     |                                                                 |                                                           |
| 昼食  | 豚肉のしゃぶしゃぶ<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーの<br>粉チーズ焼き<br>ミネストローネ       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                     |                                                                 |                                                           |
| おやつ | ミニおにぎり・牛乳                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                     |                                                                 |                                                           |

## 歯に必要な栄養素とその役割



- ・カルシウム    歯の原料となる(乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜など)
- ・マグネシウム    カルシウムと共に作用しエナメル質を安定させる(ナッツ類、海藻類など)
- ・ビタミンA    歯の表面のエナメル質を作る(レバー、卵、チーズ、うなぎ、緑黄色野菜など)
- ・ビタミンC    歯の象牙質を強くする(ブロッコリー、ピーマン、いちご、じゃが芋など)
- ・ビタミンD    カルシウムの吸収を助け、カルシウムが骨に沈着するのを助ける(※)



※ビタミンDを含む食材は少なく、魚介類やきのこ類にほぼ限られるため、意識しないとなかなか摂れない栄養素です。当園では週2回魚料理を提供していますが、その中でも鮭はビタミンDを豊富に含む食材です。今月は6/17に鮭のフライを予定しています。残さず食べましょう！また、食事でなかなか摂りにくいビタミンDですが、紫外線を浴びることで、体内で生成されます。外遊びでお日さまの光を浴びて遊ぶことも大切です。