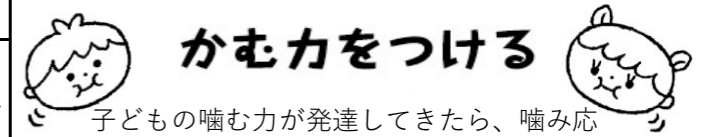


# 給食だより

令和2年 6月  
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	月	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・豚肉・だいず・鶏卵・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・豆 乳・寒天	せんべい・精白米・麦・植 物油・砂糖(三温糖)・片 栗粉・グラニュー糖・水あめ 米粉	ごぼう・にんじん・根深ね ぎ・さやいんげん・しょう が・トマト・たまねぎ・青ね ぎ・干しぶどう	牛乳・オレンジ
2	火	麦ごはん カレーシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きな粉よせ バナナ(50g)(以上児)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・かまぼこ・ひじ き・寒天・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・ マーガリン・カレールウ・マヨネ ーズ・砂糖(三温糖)・すりご ま・上新粉・黒砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・ りんご・グリーンピース・きゅうり ま・上新粉・黒砂糖	豆乳・ウエハース
3 17	水	麦ごはん あじさい揚げ レタス(12g) じゃがいものみそ汁	牛乳 ハインアップル(缶)30g	豆乳 ひじきクッキー	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚 げ・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・豆乳・ひじき	精白米・麦・小麦粉・揚げ 油・じゃがいも・いりごま・ 黒砂糖・ごま油・植物油	ハインアップル(缶)・コーンホ ール・にんじん・グリーンピース・レタ ス・たまねぎ・青ねぎ	牛乳・米粉パン
4 18	木	コッペパン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー じゃこのサラダ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク オレンジ(50g) サブレ	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・ 脱脂粉乳・しらす干し	ウエハース・コッペパン・植物 油・バター・小麦粉・砂糖 (三温糖)・ごま油・サブレ	かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・セロリー・キャベツ・きゅう り・オレンジ	牛乳・サブレ
5 19	金	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め 野菜の卵スープ	牛乳 メロン60g	スキムミルク レーズンスティック	牛乳・豚肉・木綿豆腐・米 みそ・鶏肉・鶏卵・かつお 昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・片栗 粉・小麦粉・砂糖(三温 糖)・マーガリン	メロン・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・こまつな・乾しいた け・干しぶどう	牛乳・ゼリー
6 20	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース カステラ	豆乳・ベーコン・いか・えび・ あさり水煮(缶)・粉チーズ・ コンソメ	スパゲティ・植物油・カステラ	もも(缶)・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・オレンジ・りんご ジュース	
8 22	月	麦ごはん 野菜スープ 魚の塩焼き ソテー(キャベツ) グリーンアスパラガスとハムのサラダ	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク カレーサンド	牛乳・鳥がらだし・白身 魚・ロースハム・脱脂粉乳・豚 ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・マヨネーズ・ごま油・す りごま・食パン・カレールウ・パ ン粉	キウイフルーツ・たまねぎ・パセ リ・キャベツ・にんじん・グリーン アスパラガス・黄ピーマン・トマト チャップ	牛乳・クッキー
9 23	火	麦ごはん かみかみバーグ トマト(32g) 切干大根のみそ汁	牛乳 チーズ10g	カルピスミルク バナナ(50g) ポップコーン	牛乳・フレンチチーズ・牛ひき 肉・豚ひき肉・ひじき・油揚 げ・煮干しだし・脱脂粉 乳・米みそ・麦みそ・乳酸 菌飲料	精白米・麦・植物油・ポッ プコーン	たまねぎ・コーンホール・トマト 切干だいこん・なす・にん じん・青ねぎ・バナナ	牛乳・チーズ
10 25	水 木	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク マーラーカオ	牛乳・塩わかめ・鳥がらだ し・鶏肉ささ身・だいず・ま ぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・ 鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・中華スープの 素・片栗粉・ごま油・マヨネ ーズ・小麦粉・黒砂糖	みかん(缶)・たまねぎ・に んじん・生しいたけ・ピーマ ン・トマト・しょうが・きゅうり	牛乳・せんべい
11	木	ごまごはん 鳴門煮(じゃがいも) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 メロン60g	豆乳 フレンチドッグ	牛乳・牛肉・いか・厚揚 げ・野菜昆布・煮干しだ し・豆乳・ウインナーソーセージ・ 鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・すりごま・じゃ がいも・植物油・砂糖(三 温糖)・白玉ふ・小麦粉・ 揚げ油	メロン・しそ葉・こんにやく・に んじん・さやいんげん・しょ うが・えのきたけ・青ねぎ	牛乳・丸ボーロ
12 26	金	麦ごはん 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	牛乳 オレンジ50g	スキムミルク 白桃ゼリー クッキー(15g)	牛乳・白身魚・チーズ・鳥が らだし・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・小麦粉・植物 油・カレールウ・じゃがいも・ 砂糖(三温糖)・缶汁・クッ キー	オレンジ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・トマトチャップ・キャ ベツ・セロリー・パセリ・白桃 (缶)	牛乳・パイ
13 27	土	五目うどん ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ75g	りんごジュース キウイフルーツ(50g) あられ	豆乳・鶏卵・鶏肉・かまぼ こ・かつお・昆布だし・含脂 加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温 糖)・あられ	バナナ・乾しいたけ・しいた けだし・ほうれんそう・にん じん・キウイフルーツ・りんご ジュース	
16 30	火	麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ) 鶏のガーリック焼き サラダ菜(7g) 小松菜ときのこのごま和え	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きな粉よせ バナナ(50g)(以上児)	牛乳・木綿豆腐・塩わか めかつお・昆布だし・鶏も も・かつおだし・脱脂粉乳・ 寒天・きな粉・豆乳	精白米・麦・すりごま・砂 糖(三温糖)・上新粉・黒 砂糖	バナナ・サラダ菜・こまつな・に んじん・もやし・しめじ・生 しいたけ	豆乳・ウエハース
24	水	かたつむりライス ミートローフ ポテトサラダ・ゆでブロッコリー バナナ・コンソメスープ	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース 米粉ドーナツ	牛乳・コンソメ・ウインナーソーセ ージ・のり・鳥がらだし・鶏 卵・ロースハム・牛ひき肉・豚 ひき肉・脱脂粉乳・絹ごし 豆腐	ウエハース・精白米・植物油・ バター・じゃがいも・マヨネ ーズ・パン粉・砂糖(三温糖)・ 片栗粉・上新粉・揚げ油・ 粉糖	たまねぎ・トマトチャップ・に んじん・パセリ・きゅうり・さ やいんげん・ブロッコリー・バナ ナ・りんごジュース	牛乳・丸ボーロ

## 子どもの歯と食事について

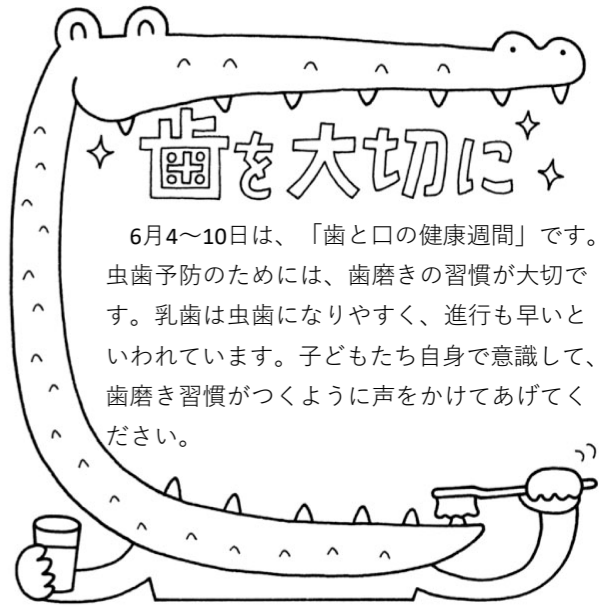


### かむ力をつける

子どもの噛む力が発達してきたら、噛み応えのある食材(小魚、豆類、根菜類)などを毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。また、お茶や汁物で流し込んで食べずに、適量を口の中に入れて、ひとくち30回を目標に噛むようにしましょう。

## 手づかみ食べも大事な成長

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、赤ちゃんの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動です。生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。



### 歯を大切に

6月4~10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。