



# 6月給食だより

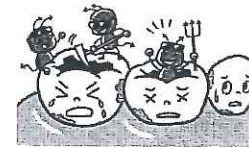
2022.6  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課



ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう					
						ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)					
1	すい	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	やきぎょうざ きりぼしだいこんのソースいため トマト にらたまじり	ぎょうざ たまご かつおぶし	とうふ こんぶ ベーコン	かたくりこ	にら きりぼしだいこん トマト	にんじん たまねぎ ねぎ	フルーツポンチ			
2	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのいそべあげ キャベツとカニカマのあえもの トマト いなかじり	さかな カニカマ とり	たまご あおのり	こむぎこ さつまいも	キャベツ トマト しめじ	きゅうり だいこん ねぎ	にんじん ごぼう	ココアミルク かたぬきチーズ		
3	きん	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ちくさやき こますあえ みそしる	たまご うすあげ にぼし	とりひきにく わかめ	ごま じゃがいも	あかパプリカ しいたけ キャベツ	キパプリカ もやし たまねぎ	あおな にんじん	ミルク ビスコ		
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし		
6	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	ピーズカレー スティックきゅうり フルーツサラダ	ぶたにく だいず ヨーグルト	じゃがいも		たまねぎ みかんかん パインかん	にんじん ももかん バナナ	キウリ バナナ	ミルク クラッカー あじつけごさかな		
7	か	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	かみかみやきそば トマト やさいスープ	ぶたにく イカ	やきそばめん		キャベツ ピーマン トマト	にんじん こまつな コーン	もやし コーン	おちゃ うめわかめおにぎり		
8	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	コーンとだいずのメンチカツ ひじきのにも ブロッコリー みそしる	コーンとだいずのメンチカツ ひじき ちくわ うすあげ にぼし			にんじん キャベツ ブロッコリー	しいたけ たまねぎ いんげん しめじ		ヨーグルト ほしたべよ		
9	もく	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	ツナポテトエッグ トマト スティックきゅうり ワンダンスープ	たまご ぶたにく	ツナ ワンタン		たまねぎ にんじん	トマト ねぎ きゅうり もやし		ミルク バナナ		
10	きん	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ トマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ねぎ しいたけ みかんかん	しょうが にんじん トマト	だけのこ きゅうり	ミルク はとくちの けんこうしょうかん ゼリー		
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし		
13	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム ほんせん	ごはん	やきざかな じゃがいものきんぴら みそしる スモールパイン	さかな にぼし	じゃがいも ごま つきこんにゃく		にんじん だいこん	いんげん しめじ	スモールパイン ねぎ	ぎゅうにゅう ポパイケーキ		
14	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃのにも ブロッコリー みそしる	たまご さくらえび にぼし	しらす うすあげ		かぼちゃ にんじん	ブロッコリー たまねぎ いんげん	キャベツ いんげん	ミルク まるぼうろ		
15	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりとうふ スティックきゅうり トマト スープ	とうふ たまご	とりひきにく じゃがいも		グリーンピース たまねぎ コーン	しいたけ きゅうり パセリ	にんじん トマト	ミルク どうぶつビスケット		
16	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさいラーメン ポイルウィンナー しらすあえ	ぶたにく しらす	ウインナー ちゅうかめん		キャベツ だけのこ ほうれんそう	もやし にんじん	たまねぎ ねぎ	ココアミルク えひせんべい		
アレルギーフリー のひ													
17	きん	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	ポークチャップ ポイルキャベツ すましじる トマト	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ ぶ	にんじん ピーマン トマト えのきだけ	たまねぎ コーン みつば	しめじ キャベツ ねぎ	とうにゅう オレンジ		
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし		
20	げつ	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さばのみそれに こまびたし トマト みそしる	さば にぼし	あつあげ ごま		だいこん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	こまつな もやし	ミルク バナナ		
21	か	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ミートスパゲティ わかめスープ ブロッコリー	ぶたひきにく わかめ	こなチーズ わかめ	スパゲティ バター じゃがいも	にんじん キャベツ	たまねぎ もやし	ピーマン ブロッコリー	ココアミルク ぎゅうにゅう かりんとう		
22	すい	ぎゅうにゅう しろいぼうせん	ごはん	にくじゃが なっとうあえ トマト	ぶたにく なっとう	じゃがいも こんにゃく		たまねぎ ほうれんそう	にんじん きりぼしだいこん	いんげん トマト	ミルク やさいスティック		
23	もく	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	かにたま さざなみあえ くたくさんしる	たまご さざなみ にぼし	かにみず とうふ	かたくりこ	ねぎ グリーンピース きゅうり	しいたけ コーン なめこ	にんじん キャベツ だいこん	ぎゅうにゅう マカロニあべわか		

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう					
						ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)					
24	きん	ぎゅうにゅう はかうけ	ごはん	ごもくごはん エビフライ ポイルキャベツ すましじる オレンジ	とりひきにく うすあげ たまご だしこんぶ かつおぶし	こむぎこ パンこ ぶ		にんじん しいたけ えのきだけ	ごぼう キャベツ たまねぎ	グリーンピース オレンジ	りんごジュース ケーキ		
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ				フルーツ	おちゃ おかし	
27	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	チンジャオロースーほう ブロッコリーサラダ みそしる	ぶたにく にぼし	とうふ	ごまあぶら	あかパプリカ ねぎ コーン たまねぎ	だけのこ ブロッコリー レモンじり	ピーマン しょうが にんじん えのきだけ	ぎゅうにゅう あじさいゼリー		
28	か	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	あけざかなのレモンしょうゆ ポイルキャベツ トマト はるさめスープ	さかな ローズハム	かたくりこ はるさめ		キャベツ レモンじり たまねぎ トマト	チンゲンサイ にんじん しめじ	ぎゅうにゅう メロン			
29	すい	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	クリームシチュー きりぼしあえ バナナ	とりひきにく ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも		たまねぎ ブロッコリー きりぼしだいこん	にんじん コーン バナナ	しめじ ほうれんそう	ココアミルク カルシウム せんべい		
30	もく	ぎゅうにゅう マリービスケット	ごはん	さかなのさいきょうやき マカロニサラダ トマト みそしる	さかな とうふ	ツナ にぼし	マカロニ ぶ	にんじん トマト	きゅうり こまつな ねぎ	コーン ねぎ	ミルク バームクーヘン		

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 子どものむし歯と食べ物



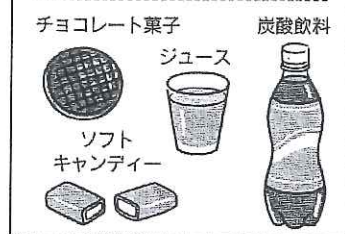
6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。

楽しく食事をするためには、子どものうちからむし歯を予防することが大切です。しかし、甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、むし歯の原因になります。甘いおやつを食べ始める年齢が遅いほど、むし歯になりにくいため、3歳くらいまではチョコレートなどの甘い菓子は食べないのが理想です。

乳幼児にとって、おやつは食事を補うものです。水分補給や不足しがちな栄養素を含む食品を取り入れ、量と時間を保護者が決めてあげましょう。

### むし歯になりやすい食べ物・飲み物

- 【特徴】
- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

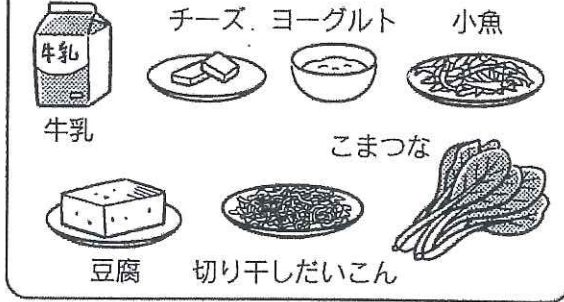


### むし歯になりにくい食べ物・飲み物

- 【特徴】
- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・かみごたえがある



### カルシウムを多く含む食品例



歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。

牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切干大根、小松菜などに多く含まれます。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスのよい食事をとることがとても大切です。

参考) たのしくたべようニュース  
少年写真新聞社2022.6より

