

6月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
				かえるランチ	
・ごはん *鯛の蒸し焼き *切干大根煮 *みそ汁	・ごはん *麻婆豆腐 *春雨サラダ *中華スープ ・バナナ	・ごはん *カレイの煮付け ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁	*豚キャベツ丼 *高野豆腐の卵とじ *みそ汁 ・パイナップル	*かえるパン *鶏の唐揚げ ・ミニトマト *青菜のソテー *コンソメスープ	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
≪鯛、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪卵、白菜、わかめ≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪春雨、キャベツ、人参、もやし、わかめ、ハム、ごま≫ ≪玉ねぎ、油揚げ、えのき≫	≪カレイ≫ ≪鶏ひき肉、納豆、人参、白菜、小松菜、玉ねぎ≫ ≪里いも、長ねぎ、人参≫	≪豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参≫ ≪高野豆腐、人参、玉ねぎ、さやいんげん、卵≫ ≪かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ≫	≪ハム、チーズ、レーズン、きゅうり≫ ≪鶏もも肉≫ ≪小松菜、もやし、チンゲン菜、コーン≫ ≪人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき≫	≪牛肉、ごぼう、玉ねぎ≫ ≪人参、えのき、長ねぎ≫
・牛乳 ・お菓子 ・パイナップル	・牛乳 ☆ツナ塩昆布おにぎり	・牛乳 ☆もものカップケーキ	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆あじさいヨーグルト	・牛乳 ・お菓子
9	10	11	12	13	14
				鉄分UP DAY	
・ごはん *鮭の塩焼き *おかか和え *ひじきと大豆の煮物 *みそ汁 ・パイナップル	*親子丼 *スパゲティサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *さばの竜田焼き *ごま和え *焼きビーフン *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *豚肉チャプチェ *さっぱりサラダ *わか玉スープ ・パイナップル	*ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ	*炒飯 *中華スープ *オレンジ
≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、かつお節≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、さやいんげん≫ ≪ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪卵、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪スパゲティ、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン≫ ≪木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ≫	≪さば≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪ビーフン、豚肩ロース肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ≫ ≪しめじ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪豚もも肉、春雨、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、ごま≫ ≪キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、のり≫ ≪わかめ、卵、長ねぎ、ごま≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト缶≫ ≪卵、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪白菜、玉ねぎ、しめじ≫
・牛乳 ・お菓子	・ジョア ☆黒糖蒸しパン	・牛乳 ☆ジャムサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆黒ゴマクッキー	・牛乳 ・お菓子
16	17	18	19	20	21
カミカミ DAY					
・ごはん *すき焼き煮 *ごぼうサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ロールパン *カレイのトマトチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *卵スープ	・ごはん *鶏の照り焼き *人参しりしり *塩昆布サラダ *みそ汁 *オレンジ	・ごはん *さばのカレー焼き *ゆかり和え *ひじきとささみのサラダ *みそ汁 ・パイナップル	*ロコモコ丼 *ポテトサラダ *コンソメスープ ・バナナ	*和風スパゲティ *コールスローサラダ ・オレンジ
≪牛肉、焼き豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、糸こんにゃく≫ ≪ごぼう、人参、さやいんげん、ツナ、ごま≫ ≪玉ねぎ、大根、青ねぎ≫	≪カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ≫ ≪じゃが芋、青のり≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ハム≫ ≪卵、えのき、白菜≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪人参、ツナ、卵≫ ≪キャベツ、人参、もやし、きゅうり、塩昆布≫ ≪木綿豆腐、さつま芋、青ねぎ≫	≪さば≫ ≪キャベツ、もやし、ゆかり≫ ≪ひじき、ささみ、人参、きゅうり、玉ねぎ、卵≫ ≪しめじ、玉ねぎ、ふ≫	≪合いびき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、人参、パン粉、卵≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、エリンギ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ≫ ≪キャベツ、人参≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ☆もちもちホットケーキ	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・ジュース ☆お楽しみ	・ジョア ・お菓子



きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり 令和7年 5月30日



蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。また、この時期は気温と湿度が上がり、食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に、さらに務めてまいります。

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。

よく噛むとどうしていいの？

- ・食べ物のおいしさを感じます。
- ・唾液の分泌を促し虫歯の予防や消化の動きを助けます。
- ・歯やあごの骨を育てます。
- ・言葉の発音がはっきりできるようになります。

丈夫な【歯】を作るための栄養素

カルシウムを多くとると丈夫な歯が出来ると考えられがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品とたんぱく質やビタミン等バランスよくとることが大切です。

カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分



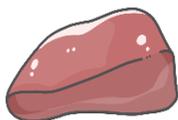
ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化を助けます



たんぱく質

歯の土台となる部分を作ります



ビタミンA

歯ぐきの粘膜を強化し、エナメル質の形成を助けます



食中毒に注意

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件がそろい食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や嘔吐等つらい思いをさせないためにも手洗いをしっかりしましょう。

食中毒を予防しよう。

- 1、つけない【清潔・洗浄・手洗い】
- 2、ふやさない【温度】
- 3、やっつける【加熱・消毒】



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦みは加熱することで軽減されます。



きゅうり

体にこもった熱を取り除いてくれます。



トマト

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。



ナス

ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。