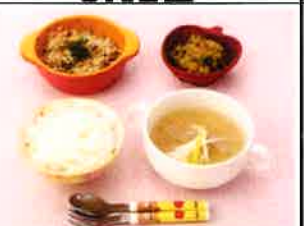
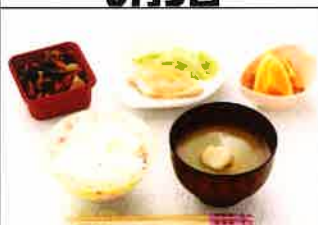
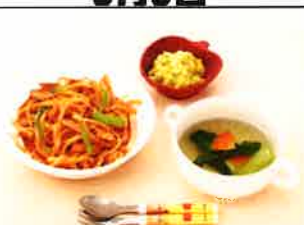
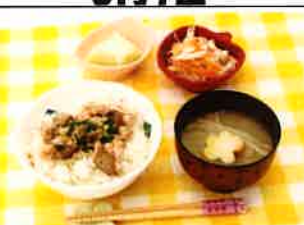
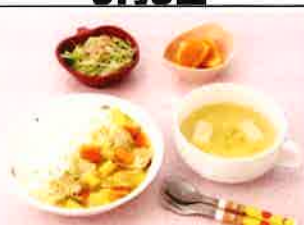
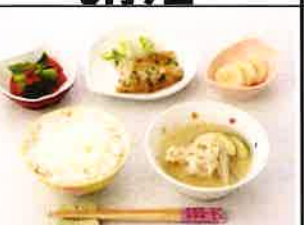
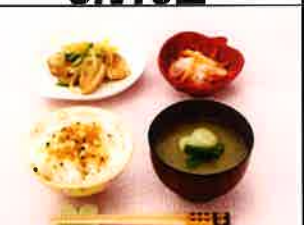
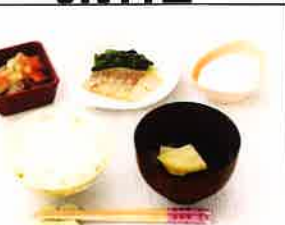
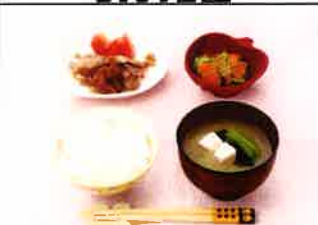




6月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土	日
				6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
おひるごはん		蛙の大合唱、癒されますね〜。  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と小松菜のごまみそ炒め きゅうりと人参のサラダ すまし汁
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.0/6.8/39.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/9.4/48.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.0/9.1/41.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.6/7.2/39.4/0.7
		6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ	 ●かみかみ丼 ●かみかみサラダ みそ汁 ●フルーツ(メロン)	 ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.8/11.2/40.2/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.1/8.7/41.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/13.4/4.1/43.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/12.9/8.6/48.3/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.4/7.0/39.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.5/10.4/39.6/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.4/6.4/40.6/0.8
	6月12日	6月13日	6月14日				
おひるごはん	 ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁	 ご飯 鮭のおまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁				
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.5/7.9/36.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.1/6.3/44.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.7/7.6/41.0/0.7				
	6月12日	6月13日	6月14日				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

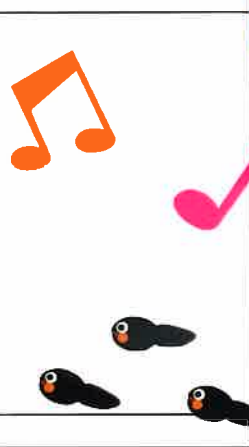
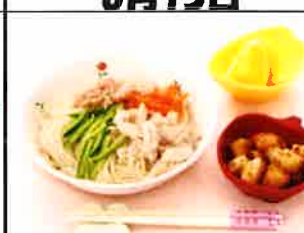
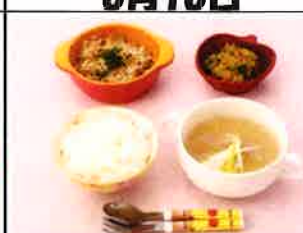
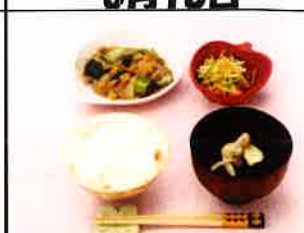
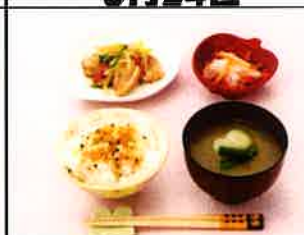
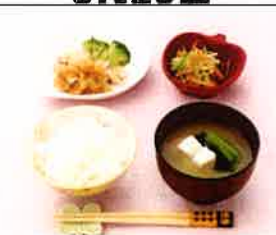


6月

リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
おひるごはん				 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と小松菜のごまみそ炒め きゅうりと人参のサラダ すまし汁
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.0/6.8/39.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/9.4/48.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.0/9.1/41.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.6/7.2/39.4/0.7
	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ	 ご飯 鮭のねぎ塩だれ 鶏ささみと切干大根のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁 フルーツ(パイナップル)	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.8/11.2/40.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.1/8.7/41.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.9/5.1/43.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/13.0/8.6/48.5/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.4/7.0/40.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.6/10.4/39.6/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.5/5.5/41.0/0.8
	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
おひるごはん	 ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁	 ●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉と白菜とアスパラの炒め物 さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ	 蛙の大合唱、癒されますね～。  タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.8/7.9/36.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/13.8/7.0/51.6/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.7/7.6/41.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.0/6.8/39.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/9.4/48.3/0.8		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

6月

「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
おやつ		蛙の大合唱、癒されますね～。 					
栄養価		タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠		牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	牛乳 粉豆腐のコーンチキミ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.2/7.6/17.9/0.3	牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1	牛乳 ミニ鶏うどん Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.4/6.4/20.4/0.6
	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
おやつ							
栄養価	牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.7/8.2/18.4/0.7	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.3/4.0/29.7/0.4	牛乳 あおさ粉巻き納豆 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	牛乳 さつま芋ようかん フルーツ（白桃缶） Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/32.5/0.1	牛乳 ピザまん風 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.4/7.2/25.1/0.8	牛乳 人参おからドーナツ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.2/7.2/25.9/0.4
	6月12日	6月13日	6月14日				
おやつ							
栄養価	牛乳 大学かほちゃ フルーツ（パイン缶） Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.2/4.1/24.0/0.2	牛乳 マカロニミートソース Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.0/6.1/19.9/0.4	牛乳 ヨーグルトパン Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



6月

「トルキッス献立カレンダー」後半



タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
おやつ							
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.2/7.6/17.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.4/6.4/20.4/0.6
	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.7/8.2/18.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/32.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.4/7.2/25.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.2/7.2/25.9/0.4
	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	 蛙の大合唱、癒されますね～。  タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.3/4.1/23.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.0/6.1/19.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.2/7.6/17.9/0.3		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は曇りや雨の日が多く、晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子ども達も体調を崩しがちです。体がだるいと感じて活動が鈍くなったり、食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい食生活を心がけていきたいですね。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。衛生管理に気を付けましょう！

▽6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

メロンが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「メロン」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪

☆メロンによって実の柔らかさや皮の厚さが違います。提供の際には形状をお子様の成長に合わせましょう◎

○メロンについて○

メロンはイチゴやスイカ等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実的野菜」と分類されます。

果肉によって「青肉系」「赤肉系」「白肉系」に分けられ、地域によって様々な種類のメロンが生産されています。

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げ磨きすることをお勧めします☆

今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみ丼」「かみかみサラダ」をご提供します♪

【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。

噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介します。

ひ：肥満予防

み：味覚の発達

こ：言葉の発音はつきり

の：脳の発達

は：歯の病気予防

が：がん予防

いー：胃腸快適

ぜ：全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここがカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆