2017年6月　安 楽 川 保 育 園 献 立 表

保育目標：衛生に気をつけよう！（手洗いはていねいに。）

（献立は、都合により変更する場合もあります）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料・その他の食品	3歳以上児 3時おやつ	3歳未満児 10時おやつ 3時おやつ	
01（木）	主食（パン） 鶏肉のクリーム煮 ごぼうサラダ 果物	パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳、バター、スキムミルク、ヨーグルト（十勝）、ごま	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン缶	鶏ガラ、しょうゆ、塩、こしょう、ハーベストセサミ		乳製品 ヨーグルト 菓子	
02（金）	主食（ご飯） 筑前煮 かき玉汁 きゅうりの酢物	米、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、豆腐、しらす干し、カットわかめ	きゅうり、青菜、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、しょうが	しょうゆ、だしかつお、酢、みりん、だしこんぶ、塩、ケーキドーナツ		乳製品 菓子 牛乳	
03（土）	菓子パン ジュース 果物	菓子パン		果物	ジュース			
05（月）	主食（ご飯） カレーチャーハン 野菜スティック 果物	米、マヨネーズ、砂糖	スキムミルク、ウインナー、みそ、バター、ごま	バナナ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、グリンピース	満月ポン、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉、ラムネ		乳製品 菓子 スキムミルク	
06（火）	主食（パン）　果物 コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	パン、ミートコロッケ（冷凍）、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、ベーコン、ウインナー、ハム	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリンピース、レーズン	ケチャップ、鶏ガラ、フルーチェ		乳製品 フルーチェ	
07（水）	主食（ご飯） ふりかけ　炒め汁 さばのみそ煮 ごま酢和え	米、砂糖、油、片栗粉	さば、スキムミルク、ベーコン、ちくわ、みそ、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、青ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、だしかつお、味かるた、酢、酒		乳製品 菓子 スキムミルク	
08（木）	主食（パン） ハッシュドビーフ キャベツサラダ チーズ	パン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、はちみつ	牛肉、牛乳、ハム、バター、チーズ（型ぬき）	たまねぎ、キャベツ、ぶどう天然果汁、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、グリンピース、レーズン	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏ガラ、ぶどうジュース、ゼリーの素		乳製品 あじさいゼリー	
09（金）	主食（ご飯） チクタクライス スープ 果物	米、マーガリン、砂糖、片栗粉	スキムミルク、卵、鶏ひき肉、ウインナー、うずら卵水煮	びわ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、グリンピース、コーン缶	ケチャップ、北の卵サブレ、鶏ガラ、塩、しょうゆ、こしょう		乳製品 菓子 スキムミルク	
10（土）	菓子パン ジュース 果物	菓子パン		果物	ジュース			
12（月）	主食（ご飯） カレーライス（鶏） ヨーグルトサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	りんご、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、レーズン、グリンピース、土生姜、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、クリームブッセ、カレー粉		乳製品 菓子 牛乳	
13（火）	主食（麺） 焼きそば ピクルス 果物	焼きそばめん、ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	卵、豚肉、いか、さくらえび	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、もやし、あおのり	焼きそばソース、酢、塩		乳製品 揚げパン	
14（水）	主食（ご飯） 牛肉の味噌丼 きゅうりの土佐和え すまし汁	米、砂糖、油	牛肉、卵、豆腐、スキムミルク、みそ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、青ねぎ、うめ干し	だしかつお、しょうゆ、酒、みりん、バランスパワー(北海道バター)　塩		乳製品 菓子 スキムミルク	
15（木）	主食（パン） ポークビーンズ キャベツのベーコンドレッシング和え 果物	パン、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	豚肉、だいず（ゆで）、ベーコン、飲むヨーグルト	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、トマトピューレ	ケチャップ、酢、しょうゆ、クレープ、塩・こしょう		乳製品 クレープ のむヨーグルト	
16（金）	主食（ご飯）　果物 肉団子とじゃがいものあまから煮 和え物 みそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	スキムミルク、豆腐、みそ、ごま、カットわかめ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、青ねぎ	しょうゆ、ココア（ミルクココア）、だしかつお、みりん、バニラロアンヌ		乳製品 菓子 スキムミルク（ココア）	
17（土）	菓子パン ジュース 果物	菓子パン		果物	ジュース			
19（月）	主食（ご飯）　果物 梅ご飯 かじきの照り焼き そうめんみそ汁	米、そうめん、マヨネーズ、油、片栗粉	かじき、スキムミルク、みそ、しらす干し、油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、青菜、にんじん、きゅうり、うめ干し、しょうが	ミロ、しょうゆ、煮干し（だし用）、みりん、酒、ぽたぽた焼		乳製品 菓子 スキムミルク（ミロ）	
20（火）	主食（パン） ミルクポトフ 小松菜のサラダ 果物	パン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、かまぼこ、スキムミルク、まめぴよ（いちご）、ごま	キウイフルーツ（ゴールド）、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ	鶏ガラ、ムーンライト、塩・こしょう、しょうゆ		乳製品 菓子 まめぴよ	
21（水）	主食（ご飯） 散らし寿司 すまし汁 果物	米、砂糖、油	卵、かまぼこ、しらす干し、高野豆腐、油揚げ、ごま	メロン、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、干ししいたけ	酢、しょうゆ、だしこんぶ、だしかつお、塩、誕生デザート		乳製品 誕生日デザート	
22（木）	主食（パン） 鶏肉のフライ 三色ソテー 果物	パン、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉	鶏肉、卵、スキムミルク、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、いんげん、コーン缶、みかん缶、たまねぎ、パセリ	酢、塩・こしょう、クールゼリーの素		乳製品 ゼリー（みかん）	
23（金）	主食（ご飯）　果物 漬物 親子丼 白和え	米、砂糖、油	卵、豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、かまぼこ、ごま	パイナップル、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん（べったら漬）、青ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、ミロ、みりん、だしかつお、セブーレ、塩		乳製品 菓子 スキムミルク（ミロ）	
24（土）	菓子パン ジュース 果物	菓子パン		果物	ジュース			
26（月）	主食（ご飯） 焼き肉 卵スープ 果物	米、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、卵、ごま、みそ、カットわかめ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、青菜、にんじん、ピーマン、パプリカ、青ねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん、鶏ガラ、ミニたべっこどうぶつ、塩、こしょう		乳製品 菓子 牛乳	
27（火）	主食（パン） スパゲティーナポリタン シーザーサラダ 果物	パン、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖	ウインナー、ベーコン、粉チーズ	とうもろこし、グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、レモン果汁	ケチャップ、酢、ウスターソース、塩、塩・こしょう、こしょう		乳製品 とうもろこし	
28（水）	主食（ご飯） 肉じゃが 豆腐みそ汁 果物	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、焼ふ	豆腐、牛肉(ばら)、みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、青ねぎ	しょうゆ、だしかつお、厚切りパウム、みりん、だしこんぶ、塩、リンゴジュース		乳製品 菓子 リンゴジュース	
29（木）	主食（パン） 豚肉とたまねぎのカレー炒め ミモザサラダ チーズ	パン、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉、卵、ハム、チーズ（型ぬき）	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、パイン缶、きゅうり、ピーマン、さくらんぼ缶	酒、塩、カレー粉、ゼリーの素		乳製品 フルーツポンチ	
30（金）	主食（ご飯） 酢豚 春雨サラダ 果物	米、油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、ハム、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ（ゆで）、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、オイスターソース、みりん、鶏ガラ、星たべよ、飲む野菜ジュース		乳製品 菓子 野菜ジュース	

むし歯を予防する食生活

おいしく食べるために欠かすことのできない健康な歯。その病気の一つが「むし歯」です。むし歯になってしまっては、歯が痛くておいしく食べることができません。むし歯を防ぐためには歯磨きはもちろん大切です。ですが、それ以外に、気をつけることはないのでしょうか。むし歯を予防するため、食生活を見直してみましょう。

むし歯を防ぐための食生活

① ダラダラ食べはやめましょう

一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります（再石灰化）。食後に十分な時間が取れていれば、だ液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態では、だ液が修復するミネラルよりも、溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

② おやつに気をつけましょう

こどもにとっておやつは3度の食事で摂りきれなかった栄養を補うために重要です。例えば、エネルギー源であるおにぎりやいも、ビタミン・ミネラル源となる小魚や果物を与えるのが理想です。しかし、市販のものを利用することも多々あることでしょう。そんな時、与えるものに注意してください。食べカスが残りやすいもの、長時間口の中におくものはむし歯になる危険度が高くなります。

③ よく噛みましょう

よく噛むことにより、だ液の分泌が促されます。食事中のだ液は、むし歯の発生源である糖を含む食べカスを流す作用を持っています。また、よく噛む食べ物を摂るだけでなく、「ゆっくり」「おいしく」「楽しく」「味わいながら」食べることも、よく噛むことにつながります。噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる作用があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。