

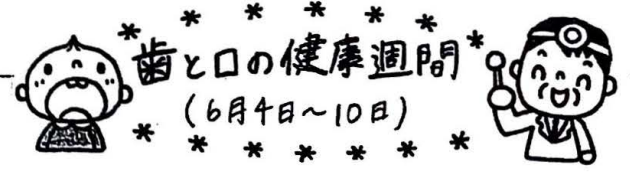
6月の給食だより

平成30年 6月 1日 めばえのにわ保育園

4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
ご飯・オムレツ(ブロッコリー・じゃが芋) ミネストローネ・バナナ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 ブロッコリー じゃが芋 ☆ にんじん たまねぎ キャベツ トマト 青ピーマン ☆ バナナ	ご飯・鶏の葛素・切り干し大根のサラダ みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも皮なし ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ にんじん たまねぎ じゃが芋も 菜ねぎ 油揚げ	ご飯・焼肉風野菜炒め・トマト・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 牛かたろース(赤肉) キャベツ にんじん 青ピーマン だいずもやし ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん 鶏卵	ひじきごはん・大豆のかき揚げ みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ひじき にんじん グリーンピース ☆ 大豆 さつまいも キャベツ しらす干し にんじん こねぎ 鶏卵 薄力粉 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 菜ねぎ	ご飯・サバの胡麻揚げ・きゅうりの酢のもの 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ きゅうり 乾わかめ にんじん ごま ☆ 豆乳 くりかぼちゃ にんじん たまねぎ こねぎ 玄米フレーククッキー・牛乳(3時) ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	ご飯・肉豆腐・小松菜のおひたし みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 牛かた(豚身) 焼き豆腐 根菜ねぎ ☆ こまつな にんじん えのきたけ 刺身節 ☆ ふなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ 味噌 ☆ 普通牛乳						
高野豆腐のかりんとう・牛乳(3時) ☆ 凍り豆腐 薄力粉 ☆ 普通牛乳	オレンジ・チーズ・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳(3時) ☆ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	豆乳わらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 甘納豆(あずき) ☆ 普通牛乳	やさいチップス・牛乳(3時) ☆ じゃが芋 さつまいも ☆ 普通牛乳	あんかけ焼きそば・トマト・中華レタススープ ☆ 中華めん キャベツ ぶたかたにんじん 青ピーマン だいずもやし ☆ トマト ☆ レタス たまねぎ ごま 木綿豆腐 ジャムサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳						
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも皮なし ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ☆ にんじん たまねぎ じゃが芋も 菜ねぎ 油揚げ	枝豆と鮭のご飯・五目きんぴら・豆乳スープ ☆ 精白米 さいえだまめ ☆ ごぼう だいこん にんじん しらすきごま こねぎ ☆ 豆乳 さといも にんじん たまねぎ こねぎ	ロールパン・大豆入りクリームシチュー マカロニサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ にんじん たまねぎ じゃが芋も 大豆 若鶏もも グリーンピース 普通牛乳 ☆ マカロニ スパゲティ にんじん キャベツ きゅうり まぐろ 油漬缶詰(白) 鶏卵	ご飯・トマトハンバーグ・ペイコトじゃが みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ トマト 牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 ☆ じゃが芋も パセリ ☆ なす たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	ご飯・赤魚と焼き豆腐の煮物・ひじきサラダ みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 メルルーサ ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ごま ☆ なす たまねぎ にんじん こねぎ 油揚げ	ご飯・厚揚げの生姜煮・大豆のツナマヨサラダ ニラ卵汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げしょうが こねぎ ☆ 大豆 にんじん きゅうり まぐろ味付け缶詰 ☆ 鶏卵 たまねぎ にら えだまめ・バナナ・牛乳(3時) ☆ バナナ ☆ 普通牛乳						
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン たまねぎ 青ピーマン プロセスチーズ ☆ 普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 乾わかめ ひきごま ☆ 普通牛乳	きなご豆・りんご・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ りんご	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰							



あじさいの花が少しづつ色づきはじめ、
 梅雨の気配を感じる時期となつました。
 じめじめと雨が降り、梅の実が突る時期
 なので「梅雨」と言います。カエルも元気に鳴いていますね！
 旬の食材も春から夏へと少しづつ変化しています。
 枝豆や大華なども旬を迎えますよ。季節を感じられる
 食卓で食生活をより楽しめるとよいですね。



歯と口の健康週間
 (6月4日～10日)
 ◆今年の標語は…
 「のばそうよ 健康寿命 歯みがきて」
 毎日の食事をおいしく頂くには、丈夫な歯が必要
 ですね。子どもの頃からよく噛んで食べる事や、
 歯を大切にする習慣をつけていきましょう。

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
大豆入り野菜カレー・リンゴサラダ オクラの卵スープ	ご飯・すずきのカレー焼き ひじき・ほうれん草のサラダ・納豆汁	ご飯・豚の塩麹焼き・かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	ご飯・高野のフライ・ひじき煮 すまし汁(小松菜)	ご飯・白身魚のねぎ味噌焼き・五子サラダ きのこスープ	ご飯・肉じゃが・納豆・すまし汁(小松菜)
☆ にんじんたまねぎ ぶたかた(赤肉) じゃがいも 大豆 グリーンピース ☆ りんごキャベツ にんじん ☆ オクラ たまねぎ 鶏卵	☆ 精白米 ☆ すずき ☆ ほうれん草 ひじきにんじん ごま ☆ 納豆 生いも板こんにやく にんじん じゃがいも こねぎ	☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ こねぎ ☆ かぼちゃ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰(白) ☆ えのきたけ 乾わかめ にんじん たまねぎ	☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 パン粉 薄力粉 ☆ ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ☆ こまつな たまねぎ にんじん	☆ 精白米 ☆ マルルーサ こねぎ ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり にんじん ☆ はんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん こねぎ	☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた(赤肉) じゃがいも グリーンピース ☆ 納豆 ☆ こまつな たまねぎ にんじん
南瓜きなこ団子・牛乳(3時) ☆ くわばちや 木綿豆腐 上新粉 きな粉 トウごま ☆ 普通牛乳	りんごのレーズン煮・牛乳(3時) ☆ 普通牛乳	ブルー・小魚・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ 干しブルー ☆ うるめいわし丸干し	ヨーグルトリンゴケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルトりんご 鶏卵 ホットケーキミックス	きなこクッキー・牛乳(3時) ☆ きな粉 無塩バター 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	チーズ・キウイフルーツ・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ キウイフルーツ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯・鮭のしそ焼き・ほうれん草の納豆和え 味噌ミルクスープ	トマトご飯・酢豚・中華スープ	ひじきごはん・さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁	中華丼・煮玉子・中華レタススープ	ご飯・鮭の胡麻味噌焼・海藻サラダ みそ汁(なす)	鶏ねごうどん・卵焼き・さつまいもサラダ
☆ 精白米 ☆ さけしその葉 ☆ 納豆 ほうれん草 にんじん ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳 こねぎ	☆ 精白米 トマト まぐろ油漬缶詰(白) ☆ ぶたかた(赤肉) にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ ☆ にんじん たまねぎ 乾わかめ いりごま	☆ 精白米 ひじき にんじん ☆ さば ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ	☆ ぶたかた(赤肉) キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン まいたけ ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ ごま	☆ 精白米 ☆ さけごま ☆ 乾わかめ キャベツ きゅうり ごま ☆ なす たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	☆ うどん 若鶏もも 根菜ねぎ にんじん ☆ 鶏卵 ☆ さつまいも キャベツ にんじん きゅうり
ひじきクッキー・牛乳(3時) ☆ ひじき 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 無塩バター ごま ☆ 普通牛乳	ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ じゃがいも コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 ☆ 普通牛乳	バナナのフリッター・牛乳(3時) ☆ バナナ ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ワカメとジャコのかりんとろ・牛乳(3時) ☆ 乾わかめ しらす干し 薄力粉 鶏卵 むぎごま ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳

これから トマト
旬を迎える

トマトの旬は6月~9月です。トマトは美容や健康に良い野菜で「夏バテ予防」にも効果がありますよ。生のまま食べるのは苦手な子もいますので、色んな調理の工夫をしたいと思います！先月はトマトジュース入りのスープなどよく食べてくれました。今月は「トマトご飯」や「トマトハンバーグ」などにたっぷりトマトを使用する予定です!!

トマトが赤くなると
医者か青くなる

赤くてかわいいトマト... 栄養もたっぷりです!! ぜひこの夏たくさん食べてみて下さいね。

⚠ 食中毒に気をつけましょう ⚠

これから夏にかけて気温が上昇し、湿度も高くなるため食中毒の原因となる菌が増殖しやすくなります。保育園でも細心の注意を払い、給食作りをしていきます。ご家庭でも食中毒予防を心がけましょう。

〜 食中毒予防の3原則! ~

- 1 菌をつけない
(手洗いをしっかりするなど)
- 2 菌を増やさない
(調理後はすぐに冷やす、早めに冷蔵庫に入れる)
- 3 菌をやっつける
(十分に火を通すなど)

おやつも
小さな食事です

乳幼児期は、おやつも成長に欠かせません。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切ですね。

7月らしいおやつの材料は...

牛乳や乳製品、果物、穀類、いも類や豆類、小魚など自然の味を生かしたもので、手作りのものも良いですね。

めばえのにも保育園のおやつは上記の材料を多く使用し、手作りを心がけています! お菓子の日もあります。着色料や保存料、化学調味料を使用していないものを選び提供しています。楽しい心の栄養にもなる「おやつの時間」バにゆとりをもち食べてくださいね。