

# 6月の給食だより

令和元年 6月 1日 めばえのいわ保育園

						1(土)
						焼きうどん・里いものバターソテー かきたま汁 ☆ゆであどん 豚肉 キャベツ にんじん 青ピーマン だいずやし 焼きのり ☆さといも 有塩バター ☆鶏卵 にんじん たまねぎ 木綿豆腐
						じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆精白米 しらす干し あおのり むぎごま ☆普通牛乳
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
ご飯・さばの味噌煮・ひじきサラダ すまし汁(おつゆふ・わかめ) ☆精白米 ☆さばしょうが ☆にんじん きゅうり 乾ひじき キャベツ ☆水戻しわかめ 観世ふ たまねぎ	ご飯・豆腐ステーキ・ペイクドじゃが かきたま汁 ☆精白米 ☆木綿豆腐 にんじん 生しいたけ たまねぎ ほうれんそう ☆じゃがいも パセリ ☆鶏卵 にんじん たまねぎ	ご飯・健康ふりかけ・鶏肉のさっぱり煮 五目きんぴら・みそ汁(小松菜) ☆精白米 ☆あおのり いりごま しらす干し ☆若鶏もも ☆ごぼう だいこん にんじん しらたき ごまこねぎ ☆こまつな にんじん たまねぎ 油揚げ	ご飯・魚のカレームニエル・マカロニサラダ 野菜のミルクスープ ☆精白米 ☆メルルーサ ☆マカロニ・スパゲティにんじん キャベツ きゅうり ☆たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・高野豆腐の卵とじ ほうれん草ときのこの胡麻和え ☆精白米 ☆凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ほうれんそう 生しいたけ にんじん いりごま ☆たまねぎ じゃがいも 青ねぎ にんじん 油揚げ	牛井・ピーマンの塩昆布和え すまし汁(キャベツ・あげ) ☆牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ ☆青ピーマン にんじん 塩昆布 ごま ☆キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ	
きなこ豆・バナナ・牛乳(3時) ☆大豆 きな粉 いりごま ☆バナナ	お好みご飯・牛乳(3時) ☆精白米 キャベツ 納豆 あおのり ごま ☆普通牛乳	ブルーン・小魚・お菓子・牛乳(3時) ☆干しブルーン ☆うるめいわし丸干し	きなこ団子・牛乳(3時) ☆白玉粉 木綿豆腐 きな粉 ごま ☆普通牛乳	レーズンきなこクッキー・牛乳(3時) ☆レーズン きな粉 ホットケーキミックス 無塩バター ☆普通牛乳	スイートポテト・牛乳(3時) ☆さつまいも 無塩バター 普通牛乳 ごま ☆普通牛乳	
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
ハヤシライス・スナックえんどう・卵スープ ☆牛肉 にんじん たまねぎ グリンピース ほんしめじ ☆スナックえんどう ☆鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ トウモロコシ	ご飯・カレーの野菜あんかけ・みそ汁(里芋) ☆精白米 ☆まがれい ほうれんそう にんじん 生しいたけ たまねぎ ☆さといも たまねぎ こねぎ にんじん ごぼう	ご飯・豚のママレード焼 ビーンズポテトサラダ・味噌ミルクスープ ☆精白米 ☆豚肉 ママレードジャム ☆大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳	わかめごはん・厚揚げと小松菜の卵とじ 具だくさん豚汁 ☆精白米 水戻しわかめ ごま ☆生揚げ こまつな にんじん 鶏卵 ☆豚肉 だいこん にんじん さといも ☆ごぼう 青ねぎ	銚いごはん・大豆と昆布の煮物・みそ汁(大根) ☆さけ 精白米 ごま 醤油 ☆大豆 にんじん 刻み昆布 生いも 板こんにゃく ☆さやいんげん ☆切干しだいこん にんじん 油揚げ こねぎ	スパゲティーミートソース・ブロッコリー オクラの卵スープ ☆マカロニ・スパゲティ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ☆ぶなしめじ トマト ☆ブロッコリー ☆オクラ たまねぎ 鶏卵	
野菜チップ・牛乳(3時) ☆じゃがいも くりかぼちゃ ☆普通牛乳	ミルクわらび餅・牛乳(3時) ☆豆乳 きな粉 いりごま ☆普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆プレーンヨーグルト バナナりんごキウイフルーツ	お菓子・オレンジ・牛乳(3時) ☆オレンジ ☆普通牛乳	大学いも・牛乳(3時) ☆さつまいも ごま ☆普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆精白米 乾わかめ むぎごま ☆普通牛乳	

田植えの終わった水田で、毎日カエルの合唱がきこえていますね♪ じめじめと雨が降り、梅の実が実る時期なので「梅雨」といいます。湿度の高いこの時期は、食中毒にも注意が必要です。保育園でも細心の注意をはらい、給食作りに励みたいと思います。 旬の食材も少しずつ春から夏へと変化していますよ。

歯と口の健康週間です (6月4日～10日)

2019年度の標語は・・・  
「いつまでも 長くけんこう 歯のちから」

毎日の食事をおいしく頂くには、丈夫な歯が必要です。子どもの頃からよく噛んで食べる事、歯を大切にすることを習慣をつけましょう。

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯・高野のフライ・ひじき煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 薄力粉 ☆ 乾ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ☆ こまつな にんじん たまねぎ 油揚げ	ご飯・すずきの照焼・切り干し大根のサラダ わかめスープ ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 切干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん豆腐	親子丼ぶり・酢の物・納豆汁 ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ きゅうり 乾板わかめ にんじん しいりごま ☆ 納豆 生いも板こんにやく にんじん キャベツ こねぎ	ご飯・赤魚と焼き豆腐の煮物 ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 赤魚 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ほうれんそう ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・チキンカツ リンゴサラダ・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ あおのりいりごま しらす干し ☆ 若鶏むね バン粉 ☆ りんご キャベツ にんじん ☆ 豆乳 かぼちゃ たまねぎ こねぎ	ご飯・筑前煮・みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 ☆ にんじん たけのこ水煮 生いも板こんにやく ☆ れんこん 鶏モモ肉 ごぼう さやえんどう ☆ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ
ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 冷凍コーン ☆ 普通牛乳	パナナ・お麩のスナック・牛乳(3時) ☆ パナナ ☆ 車ぶきな粉 無塩バター	おからバナナケーキ・ヤクルト ☆ おから パナナ 薄力粉 鶏卵 ☆ 乳酸菌飲料	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	『ジ』サイゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 みかん缶 ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 中華レタススープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん だいずもやし ☆ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ レタス たまねぎ ごま 乾わかめ さつま芋入り黒糖蒸しパン・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 黒砂糖 さつまいも ☆ 普通牛乳	ご飯・豚の塩麹焼き・かぼちゃのチーズ焼き トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ にんじん こねぎ ☆ くりかぼちゃ プロセスチーズ ☆ トマト にんじん たまねぎ 鶏卵	ご飯・肉じゃが・オクラ納豆・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ グリーンピース ☆ オクラ 納豆 ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	小松菜と油揚げの煮びたし・あおさの味噌汁 ☆ さわら 無塩バター ☆ こまつな 油揚げ にんじん ☆ あおさ たまねぎ 木綿豆腐 ☆ 精白米	ご飯・かじきのケチャップソテー コーンサラダ・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ めかじき ☆ コーン缶詰粒キャベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ くりかぼちゃ にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	わかめごはん・チンジャオロース・中華スープ ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 青ピーマン にんじん たけのこ水煮 ☆ だいずもやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 焼きのりいりごま
☆ レタス たまねぎ ごま 乾わかめ さつま芋入り黒糖蒸しパン・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 黒砂糖 さつまいも ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・ブルー・牛乳(3時) ☆ マカロニスバゲティ きな粉 いりごま ☆ 干しブルー	りんご・チーズ・お菓子・牛乳(3時) ☆ りんご ☆ プロセスチーズ	ひじきクッキー・牛乳(3時) ☆ 乾ひじき 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 無塩バター ごま ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳(3時) ☆ ほうれんそう 木綿豆腐 ホットケーキミックス ☆ 普通牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト みかん 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳

## ⚠ 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。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  
(調理後はすぐに食べる  
早めに冷蔵庫へ入れるなど)
- 3 菌をやっつける  
(十分に火を通す)

## 🍌 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。

『7月』まいおやつの材料は...  
牛乳や乳製品、果物、穀類、いも類や豆類、小魚などの自然の味を生かしたもので、手作りのものも良いですね。



めは"えの"にわ保育園では左記の材料を多く使用し、手作りおやつを心がけています。お菓子の日は着色料や保存料等を使用していないものを選び提供しています。

## 旬の食材の紹介

🍅 トマト トマトの旬は6~9月です。「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々な調理方でこの夏たくさん使用したいと思います。今月はスーパへ入れる予定です。

## 🍆 スナップエンドウ 今月まで食べと頂戴!

さやエンドウのシャキシャキ感と、グリーンピースの豆の甘みを一緒に甘ねるのが特徴です。さやごと食べられるので食物センシモたっぷり☆ゆですぎず、シャキシャキ感を楽しめるとよいですね!