



# 6月の給食だより



令和 2年 6月 1日 めばえのいわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
<b>鮭ごはん・納豆サラダ・みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 さけ ごまわかめ ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま きゅうり ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	<b>ご飯・ポークチャップ・ひじき煮・すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ ☆ ひじき 油揚げ 大豆 にんじん いんげん豆 ☆ たまねぎ にんじん ねぎ 切干しだいこん	<b>ご飯・かれないのあんかけ ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 干しわかめ ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 きゅうり ☆ なす たまねぎ 油揚げ ねぎ にんじん	<b>ロールパン・大豆入りシチュー・玉子サラダ バナナ</b> ☆ ロールパン ☆ 大豆 鶏肉 普通牛乳 たまねぎ にんじん シチュールク グリンピース ☆ 鶏卵 きゅうり にんじん ☆ バナナ	<b>ご飯・高野豆腐のそぼろ煮 わかめの酢の物・すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 にんじん しいたけ いんげん 鶏肉 ☆ わかめ きゅうり にんじん ごま ☆ キャベツ 人参 たまねぎ 油揚げ ねぎ	<b>焼きそば・煮玉子・みそ汁</b> ☆ 中華めん にんじん たまねぎ りくとうもろやし ☆ キャベツ 豚肉 ☆ 鶏卵 ☆ たまねぎ にんじん なめこ 青ねぎ 油揚げ
<b>きなこクッキー・牛乳</b> ☆ ホットケーキミックス 普通牛乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	<b>りんごゼリー・牛乳</b> ☆ りんご 寒天 りんごジュース ☆ 普通牛乳	<b>レーズン蒸しパン・牛乳</b> ☆ レーズン ホットケーキミックス 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>ゆかりおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 しその葉 ☆ 普通牛乳	<b>フルーツヨーグルト</b> ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん	<b>じゃこおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 しらす干し ごま ☆ 普通牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
<b>大豆入りカレーライス・マカロニサラダ ミルクスープ</b> ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ ☆ マカロニ きゅうり にんじん ☆ たまねぎ にんじん 小松菜 普通牛乳	<b>ご飯・さばの煮つけ・ブロッコリーの胡麻和え みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ さば しよが ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり ごま ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ	<b>ご飯・春雨の中華炒め・里芋の土佐煮 レタススープ</b> ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛肉 にんじん 青ピーマン しいたけ 玉ねぎ ☆ さといも 削り節 ☆ レタス たまねぎ ごま にんじん	<b>ご飯・鶏内の甘辛焼き・ツナの酢の物 すまし汁(キャベツ・あげ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ にんじん わかめ ツナ缶 きゅうり ☆ たまねぎ にんじん 油揚げ キャベツ ねぎ	<b>ご飯・白身魚の塩焼き 切干大根のサラダ・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 切干しだいこん にんじん きゅうり ☆ にんじん 油揚げ 青ねぎ かぼちゃ たまねぎ	<b>ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(ごまつな)</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 豚肉 じゃがいも グリーンピース ☆ 納豆 ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 油揚げ
<b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	<b>チーズ胡麻ケーキ・牛乳</b> ☆ チーズ ホットケーキミックス ごま 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>お菓子・小魚・牛乳</b> ☆ お菓子 ☆ 普通牛乳 ☆ うるめいわし丸干し	<b>きなこ豆・牛乳</b> ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	<b>玄米フレーククッキー・ヤクルト</b> ☆ バター 玄米フレーク ☆ 乳酸菌飲料	<b>バナナ・チーズ・普通牛乳</b> ☆ バナナ ☆ チーズ ☆ 普通牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
<b>ゆかりご飯・白身魚のあんかけ・豆乳スープ</b> ☆ 精白米 しその葉 ☆ メルルーサ 青ピーマン にんじん たまねぎ 生しいたけ ☆ 豆乳 さつまいも たまねぎ ねぎ 人参	<b>ご飯・焼肉風野菜炒め・トマト・わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ 青ピーマン にんじん だいずもやし スイートコーン ☆ トマト ☆ 水屋しわかめ たまねぎ にんじん	<b>ご飯・鮎のマヨ味噌焼き・小松菜のサラダ すまし汁(鮎)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ ごまつな にんじん キャベツ きゅうり ☆ 観世ふ たまねぎ 豆腐 にんじん ねぎ	<b>ご飯・千草焼・切干大根の煮物 みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ グリンピース ☆ 切干しだいこん にんじん ゆでいんげんまめ 油揚げ ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ にんじん	<b>ご飯・白身魚の胡麻焼き・ひじきサラダ すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ いりごま ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ にんじん 青ねぎ 油揚げ しめじ	<b>ご飯・厚揚げの生焼き ピーマンのじゃこ炒め・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ しよが ねぎ ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ごま ☆ にんじん 油揚げ 青ねぎ キャベツ たまねぎ
<b>ポップコーン・ブルー・牛乳</b> ☆ ポップコーン ☆ 普通牛乳 ☆ 干しブルー	<b>あんこクッキー・牛乳</b> ☆ あんこ ホットケーキミックス 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>ヨーグルトケーキ・牛乳</b> ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	<b>豆乳わらび餅・牛乳</b> ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	<b>さつま芋のレーズンボール・牛乳</b> ☆ さつまいも レーズン バター 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>お菓子・チーズ・牛乳</b> ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆ 普通牛乳

まばゆい太陽の下、カエル達は雨を恋うかのように鳴いています。梅雨入りまであとどれくらいでしょう。衛生面にも気をつけ、今後訪れる梅雨を健康に過ごしたいものです。

旬の食材も春から夏へと少しずつ変化しています。季節を感じられる食卓で、食生活をより楽しめると良いですね♪



## 歯と口の健康習慣

(6月4日～10日)

今年の標語は

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

毎日の食事を美味しく頂くには、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や、歯を大切にする習慣を身につけましょう。



22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
<b>ご飯・赤魚の煮つけ・ほうれん草の磯和え</b> <b>みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ほうれんそう にんじん あおのりキャベツ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 油揚げ	<b>親子丼ぶり・かぼちゃのチーズ焼き</b> <b>オクラスープ</b> ☆ 鶏卵 鶏肉 たまねぎ にんじん のり ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ オクラ たまねぎ にんじん わかめ	<b>ご飯・さばの味噌煮・ポテトサラダ</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さばしよが ☆ じゃがいも にんじん きゅうりコーン ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ	<b>ご飯・豚の塩焼焼き・小松菜のおひたし</b> <b>豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ ねぎ ☆ こまつな にんじん 削り節 キャベツ ☆ たまねぎ ねぎ にんじん じゃがいも 豆乳	<b>ご飯・白身魚のねぎ味噌焼き・納豆あえ</b> <b>すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 青ねぎ ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま ☆ たまねぎ 切干しいたけ にんじん ねぎ	<b>牛丼・ペイコドジャが・みそ汁</b> ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ じゃがいも ほしのり ☆ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ 油揚げ
<b>むしいも・牛乳</b> ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	<b>きなこラスク・牛乳</b> ☆ 食パン きな粉 ごま パター ☆ 普通牛乳	<b>ミルクかん・牛乳</b> ☆ 普通牛乳 みかん 寒天 ☆ 普通牛乳	<b>アソコザンパ・牛乳</b> ☆ 食パン こしあん ☆ 普通牛乳	<b>おからクッキー・牛乳</b> ☆ おから コットケーキックス いりごま ☆ 普通牛乳	<b>塩昆布おにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 普通牛乳
29(月)	30(火)				
<b>ご飯・豚の生姜焼き・さつまいもサラダ</b> <b>みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しよが 青ねぎ たまねぎ ☆ さつまいも キャベツ にんじん ☆ なす たまねぎ 油揚げ 青ねぎ	<b>ゆかりごはん・筑前煮・かきたま汁</b> ☆ 精白米 しその葉 ☆ にんじん こんにやく 鶏肉 ごぼう さやいんげん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな				
<b>オレンジ豆乳ゼリー・牛乳</b> ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	<b>マカロニきなご・牛乳</b> ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳				

## 食中毒に気を付けましょう

これから夏にかけて気温が上昇し、湿度が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など)

#### ③菌をやっつける



## 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。

### 望ま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。

めばえのにわ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。

