



# 6月のこんだて



令和4年6月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園



1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
親子丼・おかか和え・みそ汁(豆腐)	ご飯・夏野菜ハンバーグ 切り干し大根のサラダ・コンソメスープ	ご飯・カレーの照り焼き・夏野菜 としらすのかき揚げ・すまし汁(豆腐)	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁(豆腐)
☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 系みつば ☆ かつお節 キャベツ にんじん もやし こまつな ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 切干しいんこ 青ねぎ	☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 牛ひき肉 ビーマン 玉ねぎ 豆腐 トマトケチャップ トマト ☆ 切干し大根 まぐろ缶 マヨネーズ 人参 きゅうり ☆ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゃべつ	☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ しらす干し 人参 たまねぎ 青ビーマン 天ぷら粉 なたね油 かぼちゃ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじきにんじん ☆ 牛もも にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・ココアバナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ココア バナナ ホットケーキミックス	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天	牛乳・小魚・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 煮干し ごま ☆バナナ	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯・ホキのカレー天ぷら ほうれん草のごま和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ホキ カレー粉 天ぷら粉 なたね油 ☆ ほうれん草 キャベツ にんじん もやし いりごま ☆ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ 切干し大根	ご飯・スコップコロッケ・小松菜と 厚揚げのお浸し・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ じゃがいも 牛ひき肉 ぶたひき肉 パン粉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳	ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と玉ねぎ のソテー・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ さけ 青ビーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ プロセスチーズ ☆ 人参 たまねぎ こまつな キャベツ ☆ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	ご飯・夏野菜のオムレツ風 ひじきサラダ・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 青ビーマン トマト にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐	ご飯・夏野菜マーボー豆腐 ペイクトじゃが・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ビーマン なす 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ごま油 ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ こまつな もやし	ポークカレー・ツナサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも カレールー ☆ まぐろ油漬缶詰 にんじん キャベツ ☆ たまねぎ にんじん キャベツ
牛乳・オレンジ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆きなこ マカロニ	牛乳・じゃこゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす干し ゆかり	牛乳・ツナマヨサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ	お茶・苺ソースヨーグルト ☆ お茶 ☆ プレーンヨーグルト いちごジャム	牛乳・チーズクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター パルメザンチーズ 砂糖	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

## むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯はむし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起ります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。



13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯・さばの味噌煮・五目きんぴら すまし汁(切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 甘みそ さば しょうが ☆ 大根 にんじん ごぼう さやいんげん れんこん いろごま ☆ 切干し大根 人参 たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・お豆腐ナゲット じゃこビーマン・野菜の豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ 青ピーマン にんじん たまねぎ しらす干し ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 豆乳 ほうれん草	わかめごはん・筑前煮 冷やしうどん・バナナ ☆ 精白米 カットわかめ ☆ にんじん だいこん 生揚げ ごぼう さやいんげん 鶏もも ☆ うどん にんじん きゅうり まぐろ油漬佃詰 ☆ バナナ	ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも にんにく なたね油 ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし ☆ わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐	ご飯・鮭のごまみそ焼き・はるさめ中華 サラダ・すまし汁(小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ はるさめ きゅうり キャベツ もやし にんじん ☆ 小松菜 えのきたけ 人参 たまねぎ 木綿豆腐	中華丼・ゆかりの和えもの すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ふたもも にんじん たまねぎ はくさい ごま油 ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん佃詰	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ 有塩バター ロールパン レモン	牛乳・あじさいゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 乳酸菌飲料 寒天	牛乳・みかんゲーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん佃詰	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ プロセスチーズ	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・鯖のチーズパン粉焼き・きやべつ ごまマヨ和え・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さわら パルメザンチーズ パセリ マヨネーズ 生パン粉 ☆ 人参 キャベツ もやし ごま マヨネーズ ☆ 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 普通牛乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ジャーマンポテト・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたひき肉 牛ひき肉 人参 たまねぎ ☆ じゃがいも ベーコン にんじん たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ なす ほうれん草	ご飯・鯖の白みそ焼き・野菜のソテー すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	夏野菜カレー・ブロッコリー入り ツナサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 青ピーマン 牛肉 かぼちゃ なす ☆ ブロッコリー まぐろ油漬佃詰 マヨネーズ 人参 キャベツ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根 の煮物・すまし汁(小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき 青ねぎ しらす干し ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・豚のしょうが煮・塩昆布の 和え物・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶた肉 しょうが たまねぎ 人参 さやいんげん ☆ キャベツ りょくとうもやし 塩昆布 にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ お麩	牛乳・ひじきご飯おにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ひじき にんじん	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん佃詰 寒天	ヤクルト・ジャムサンド ☆ ヤクルト ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・フライドポテト ☆ 普通牛乳 ☆ フライドポテト なたね油	牛乳・きなこゲーキ ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキミックス
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">よく噛む習慣</p> <p>よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んでだべることを心がけましょう。</p>  </div>	
ご飯・さばの照り焼き・かぼちゃのチーズ焼 チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ さば ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ 木綿豆腐	豚肉の甘辛丼・ブロッコリーとひじきの炒め物・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶた肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー 乾ひじき 人参 玉ねぎ しらす干し ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・厚揚げ入り酢豚 野菜のマリネ・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたもも 青ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ ☆ にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ご飯・カレイの野菜あんかけ ひじき煮・みそ汁(かぼちゃ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい 糸みつば にんじん たまねぎ ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれん草 ☆ 納豆		
牛乳・ピザトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ケチャップ まぐろ佃詰 チーズ	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん佃詰 粉寒天	牛乳・オレンジ・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ せんべい	牛乳・ごまクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ごま 有塩バター 薄力粉 砂糖		