

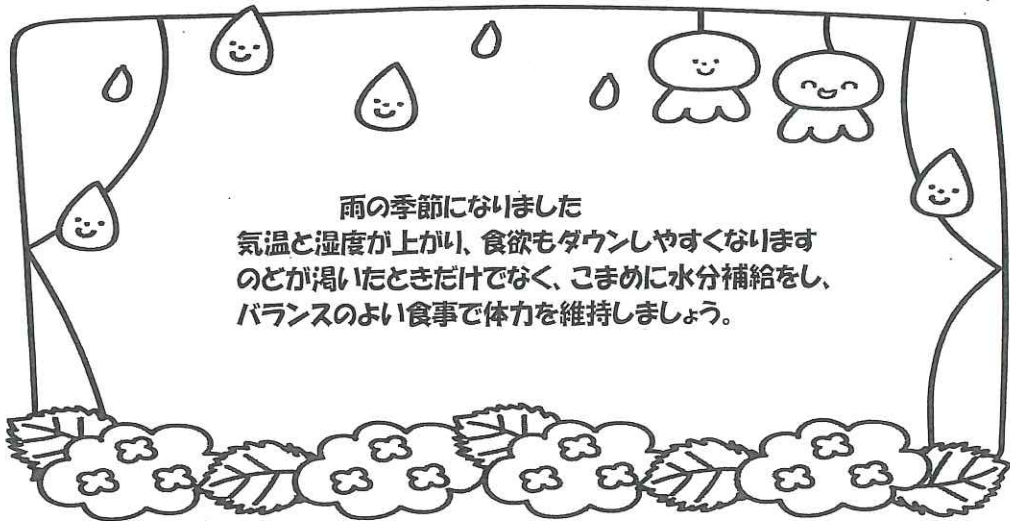
2022年 6月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	乳児のみ	(手)は手作り
1 (水)	筑前煮 小魚 むらくも汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・干し椎茸・竹の子 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	こんにやく・砂糖 片栗粉	みりん・醤油 酢 塩・醤油	お菓子 牛乳	ヨーグルト お菓子
2 (木)	焼きししやも じゃが芋のきんぴら 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ししやも ちくわ 味噌・わかめ・煮干し	人参・三度豆 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油	醤油・塩・みりん 醤油	果物 牛乳	いちごスコーン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
3 (金)	ポークカレー スパゲッティサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ	じゃが芋・マーガリン マヨネーズ・スパゲティ	カレー粉・カレールウ 醤油・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	果物 牛乳	スナックパン 0.1歳 ロールパン 牛乳
4(土)						お菓子・牛乳	
6 (月)	千切り大根とベーコンの炒め物 小魚 キャベツとしめじの味噌汁	ベーコン・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	千切り大根・人参・ねぎ キャベツ・ねぎ・しめじ	すりごま	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	りんご お菓子 牛乳
お弁当の日 7(火) 上西山つくし園外	ひじきご飯 野菜たっぷりスープ	鶏肉・ひじき・油揚げ・鰹節 ベーコン・昆布・鰹節	人参 玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ・ねぎ	米・砂糖	醤油・みりん 塩・醤油・コンソメ	果物 牛乳	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
8 (水)	豆ご飯 白身魚のフライ れんこん入りごぼうサラダ 誕生日会 もやしスープ	昆布・鰹節 鱈 ツナ・鰹節 ベーコン・鰹節・昆布・わかめ	えんどう豆・コーン ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	パン粉・油 マヨネーズ・ごま	塩・酒 レモン果汁・みりん・醤油 コンソメ・醤油	お菓子 牛乳	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
9 (木)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 舞茸汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・生姜 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	三温糖・片栗粉	塩・醤油 酢 醤油・みりん	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
10 (金)	焼きそば 小魚 えのきと豆腐の味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・煮干し・わかめ・味噌	キャベツ・人参・ピーマン えのき・ねぎ	中華麺・ごま油	お好み焼きソース・ウスターソース 酢 醤油	果物 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
11(土)						お菓子・牛乳	
13 (月)	親子汁 小魚 春雨サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ きゅうり・人参・もやし・コーン	砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん 酢 醤油・酢・レモン果汁	お菓子 牛乳	オレンジ お菓子 牛乳
14 (火)	鮭の塩焼き 酢の物 かぼちゃの味噌汁	鮭 わかめ 煮干し・味噌・油揚げ・わかめ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン かぼちゃ・ねぎ・玉ねぎ	砂糖・すりごま	塩 酢・醤油・レモン果汁 醤油	果物 牛乳	いちごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
15 (水)	五目きんぴら 小魚 豆腐とニラのスープ	牛肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・昆布・鰹節	人参・れんこん・ごぼう ニラ・人参・玉ねぎ	こんにやく・砂糖・すりごま 片栗粉	醤油・みりん 酢 鶏ガラ・醤油・みりん	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
16 (木)	麻婆豆腐 小魚 かきたま汁	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	玉ねぎ・人参・ニラ・ねぎ・生姜・にんにく ねぎ・玉ねぎ	片栗粉・三温糖 片栗粉	中華だし・醤油 酢 塩・醤油・みりん	果物 牛乳	ポップコーン(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
17 (金)	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋 マヨネーズ	カレー粉・カレールウ 醤油・コンソメ・ケチャップ	果物 牛乳	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
18(土)						お菓子・牛乳	
20 (月)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・ねぎ・もやし 玉ねぎ・三度豆	片栗粉 じゃが芋	カレー粉・塩・コンソメ・醤油 酢 塩・コンソメ	お菓子 牛乳	バナナ お菓子 牛乳
21 (火)	鯖のカレー煮 ナムル風煮浸し 麩とわかめの味噌汁	鯖 油揚げ わかめ・味噌・煮干し	ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖 麩	醤油・みりん・カレー粉 醤油・酢 醤油	果物 牛乳	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
22 (水)	酢豚 小魚 中華風コーンスープ	豚肉 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・干し椎茸・生姜 クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	じゃが芋・片栗粉・油・砂糖 片栗粉	塩・醤油・みりん・ケチャップ・酢 酢 塩・醤油・コンソメ	果物 牛乳	ジョア お菓子
23 (木)	鶏肝のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 小魚 そうめんの澄まし汁	鶏肝 鰹節 かえりちりめん 蒲鉾・わかめ・鰹節	生姜 キャベツ・人参・きゅうり 三つ葉・干し椎茸・椎茸	油・砂糖 そうめん	醤油・みりん 醤油 酢 醤油・みりん	果物 牛乳	コーン入り焼きおにぎり(手) 0.1歳 おにぎり 牛乳
24 (金)	鶏じゃが 小魚 もやしの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 もやし・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・砂糖	醤油・みりん 酢 醤油	果物 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
25(土)						お菓子・牛乳	
27 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 わかめスープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・わかめ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	粉チーズ ごま	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 鶏ガラ・塩・醤油	お菓子 牛乳	オレンジ お菓子 牛乳
28 (火)	赤魚の煮つけ ネバネバ和え 豆腐となめこの味噌汁	赤魚 納豆 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	生姜 ニラ・もやし・人参・キャベツ なめこ・ねぎ	砂糖 マヨネーズ	醤油・みりん・酢 醤油・みりん 醤油	果物 牛乳	ツナマヨ-toast(手) 0.1歳 スティックパン 牛乳
29 (水)	ひじきと大豆のトマト煮 小魚 春雨スープ	ツナ・ひじき・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	コーン・ホールトマト・にんにく・ミックスベジタブル もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	マカロニ・オリーブ油 春雨	塩・ケチャップ・コンソメ 酢 醤油・塩・コンソメ	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
30 (木)	野菜ビーフン 小魚 根菜のカレースープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・れんこん・パセリ	ビーフン・油 じゃが芋・片栗粉	塩・コンソメ・醤油・中華だし 酢 塩・醤油・コンソメ・カレー粉	果物 牛乳	水無月(手) 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、完全給食です。
- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 0・1歳児の野菜ジュース・飲むヨーグルトは牛乳もしくは、お茶になります。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(8日)は、主食は要りません。
- ★ つくし・れんげ・すみれ組は、お弁当の日(7日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。



食事だより 6月



雨の季節になりました
 気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります
 のどが潤いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、
 バランスのよい食事とて力を維持しましょう。

つゆどきのお弁当作りの の注意点

まないたの洗い方・殺菌方法

- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁をついた傷と同じ方向(平行)にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。

調理するときのポイント

- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかり通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- 手を使わず、おはしで詰めましょう。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやシソ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。

歯と口の健康習慣

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
 食べる



かたい物を
 よくかんで食べる

目安は
 一口30回!



骨や歯のもとになる
 カルシウムをとる



好き嫌いをせずに、
 バランスよく食べる



食べたらしつかり
 歯をみがく



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすとして清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスをとり込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

