

6月献立表

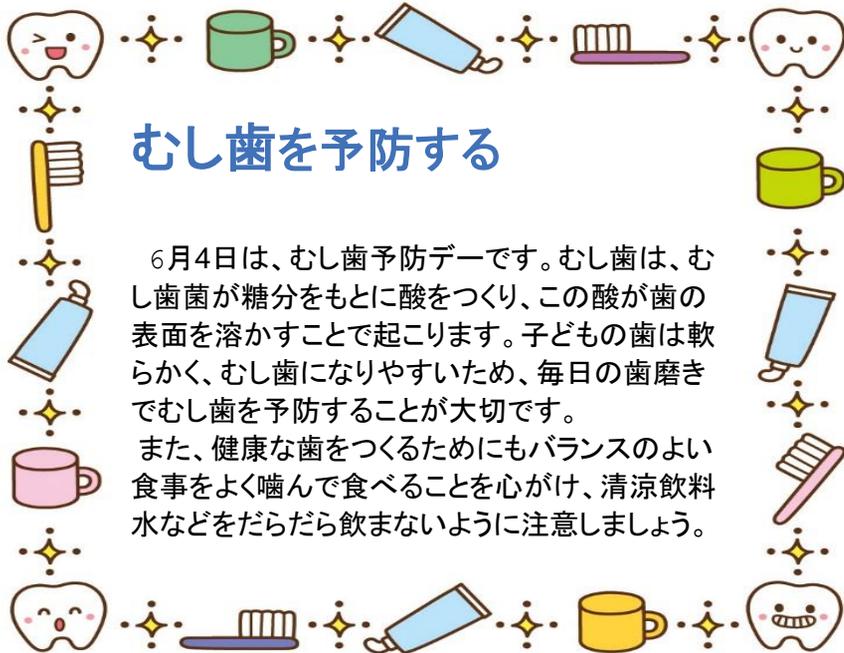
ひがし保育園

★ 季節のメニュー

日付 (曜)	おやつ 10時	献立	おやつ	あか	き	みどり
				血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (土)	ブルー	鯖の幽庵焼き 五目豆 ご飯 味噌汁(しめじ・人参)	お茶 キャンディーチーズ サブレ	さわら 大豆 牛乳 キャンディーチーズ	ご飯 サブレ	にんじん 大根 いんげん 青ネギ しめじ こんにやく ブルー
3 (月)	牛乳 ブルー	鶏肉のなべ照り焼き おかか和え ご飯 味噌汁(卵・人参・わかめ)	牛乳 バナナ 動物ビスケット	牛乳 鶏モモ肉 かつお節 卵 わかめ	油 ご飯 ビスケット	チンゲン菜 にんじん バナナ
4 (火)	牛乳 トマト	鯖の西京焼き ゴマ酢和え かやくご飯 清汁(豆腐・人参・ねぎ)	牛乳 煮干 カレーポップコーン	牛乳 さわら うす揚げ 豆腐 煮干	ご飯 油 ごま	にんじん ごぼう きゅうり 青ネギ トマト とうもろこし(ポップコーン)
5 (水)	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー ツナマヨサラダ プルーン	牛乳 キャンディーチーズ まがりせんべい	牛乳 鶏モモミンチ マグロ水煮 キャンディーチーズ	ロールパン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ マーガリン せんべい	玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ プルーン バナナ
6 (木)	牛乳 りんご	ご飯 鮭の葱ソース 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶりこんぶ フライドポテト	牛乳 わかめ 鮭 鶏ミンチ おしゃぶりこんぶ	ご飯 ごま油 わかめ 油 じゃがいも	りんご ネギ しょうが 南瓜 グリーンピース にんじん
7 (金)	牛乳 オレンジ	ご飯 チンジャオロース パンサンスー ワンタンスープ	牛乳 煮干 ピザトースト	牛乳 牛モモ肉 マグロ水 煮 チーズ 煮干	ご飯 ごま油 油 ロールパ ン マーガリン 春雨	オレンジ 玉ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんじん きゅうり 青ネギ コーン
8 (土)	ブルー	ケチャップライス コンソメスープ 果物(りんご)	キャンディーチーズ 星たべよ	キャンディーチーズ 鶏ミン チ	ご飯 油 せんべい	ブルー にんじん えのき ほうれん草 りんご ミックスベジタブル
10 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鯖の味噌煮 ★いんげんの胡麻和え すまし汁(麩 人参 わかめ)	牛乳 キャンディーチーズ カルシウム卵ポーロ	牛乳 鯖 わかめ キャンディーチーズ	ご飯 ごま 卵ポーロ 麩	しょうが いんげん にんじ ん ブルー
11 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじき煮 味噌汁(ゆば 人参 ほうれん草)	牛乳 煮干 チーズマフィン	牛乳 鶏モモ肉 ひじき うす揚げ ゆば 卵 煮干	ご飯 油 ごま油	青ネギ しょうが にんじん グリーンピース トマト ほうれん草
12 (水)	牛乳 オレンジ	ご飯 豚のしょうが炒め 春雨の酢の物 すまし汁(里芋 人参 わかめ)	お茶 りんご ヨーグルト	牛乳 豚モモ肉 ヨーグ ルト	ご飯 春雨 油 里芋 せんべい	玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり にんじん 青ネギ りんご オレンジ
13 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 鯖のしそ風味焼き 胡麻マヨ和え(もやし) 味噌汁(大根 人参 ほうれん草)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 和風クッキー	牛乳 さわら 青のり おしゃぶりこんぶ	ご飯 ごま 油 マヨネーズ	大葉 もやし にんじん きゅうり ほうれん草 大根
14 (金)	牛乳 りんご	スパゲティナポリタン コンソメスープ(じゃがいも 人参) キャンディーチーズ	牛乳 煮干 鮭ぞうすい	牛乳 煮干 鶏ミンチ チーズ 白米 鮭フレーク	スパゲティ じゃがいも 油	玉ねぎ コーン ピーマン にんじん エノキ 青ネギ
15 (土)	ブルー	ご飯 鶏のしょうが焼き 切り干し大根の煮つけ 味噌汁(もやし 人参 わかめ)	キャンディーチーズ ぼたぼた焼き	チーズ 鶏肉 わかめ うす揚げ	ご飯 油 せんべい	しょうが 切り干し大根 にんじん グリーンピース もやし
17 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鶏肉のゆず味噌焼き しらす和え すまし汁(卵 人参 ほうれん草)	牛乳 りんご ハーベスト	牛乳 鶏肉 しらす 卵	ご飯 油 ハーベスト	ゆず 小松菜 にんじん ほうれん草 りんご
18 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鮭のんにくしょうゆ焼 大豆とひじき煮 味噌汁(さつまいも 人参 わかめ)	牛乳 煮干 ★枝豆の塩ゆで	牛乳 煮干 うす揚げ わかめ ひじき 鮭	ご飯 油 さつまいも	にんにく 青ネギ にんじん グリーンピース 枝豆
19 (水)	牛乳 りんご	ロールパン 鶏の唐揚げ スパサラダ コンソメスープ(えのき 人参 ほうれん草)	牛乳 キャンディーチーズ ビスコ	牛乳 チーズ 鶏肉	ロールパン 油 スパゲ ティ マヨネーズ ビスコ	玉ねぎ にんじん エノキ ほうれん草 きゅうり
20 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐のつくね焼き ゆかり和え(もやし) 味噌汁(麩 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶりこんぶ コーンホットケーキ	牛乳 こんぶ 豆腐 卵 鶏モモミンチ ひじき 麩 わかめ	ご飯 油 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ 大葉 もやし コーン
21 (金)	牛乳 オレンジ	ポークカレー ヨーグルトサラダ キャンディーチーズ	牛乳 煮干 さつまいものおはぎ	牛乳 煮干 豚モモ肉 さつまいも チーズ ヨーグルト	ご飯 油 カレールー じゃがいも もち米	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん 黄 桃
22 (土)	ブルー	ご飯 鯖の漬け焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐 人参 わかめ)	キャンディーチーズ 星たべよ	鯖 チーズ わかめ 豆 腐	ご飯 油 ごま せんべい	青ネギ にんじん インゲン
24 (月)	牛乳 キャンディー チーズ 0歳:オレンジ	ご飯 鯖のおろしがけ 里芋と油揚げの煮物 すまし汁(そうめん 人参 オクラ)	牛乳 バナナ 雪の宿	牛乳 鯖 うす揚げ	ご飯 油 里芋 そうめん 雪の宿	大根おろし にんじん グリーンピース オクラ にんじん バナナ
25 (火)	牛乳 トマト	他人丼 味噌汁(大根 人参 わかめ) 果物(バナナ)	牛乳 煮干 お好みねぎ焼き	牛乳 煮干 牛モモ肉 卵 わかめ 桜エビ	ご飯 油 小麦粉	大根 にんじん 玉ねぎ 青ネギ バナナ
26 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 チキンソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	牛乳 キャンディーチーズ おにぎりせんべい	牛乳 鶏肉 チーズ	ご飯 油 じゃがいも おにぎりせんべい	ほうれん草 にんじん ブロッコリー コーン
27 (木)	牛乳 りんご	ご飯 酢豚 ナムル 中華スープ(えのき)	牛乳 おしゃぶりこんぶ チーズスコーン	牛乳 豚モモ肉 卵 チーズ こんぶ	ご飯 油 小麦粉 マーガリン ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ もやし チンゲン菜 エノキ 青ネギ
28 (金)	牛乳 オレンジ	ご飯 鯖の竜田揚げ ゆば和え のっぺい汁	牛乳 煮干 みたらしマカロニ	牛乳 煮干 鯖 ゆば 豆腐	ご飯 油 マカロニ 里芋	チンゲン菜 にんじん 青ネギ
29 (土)	ブルー	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	キャンディーチーズ グレーゼリー	チーズ 牛モモ肉 水煮フレーク	ご飯 油 ゼリー	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー



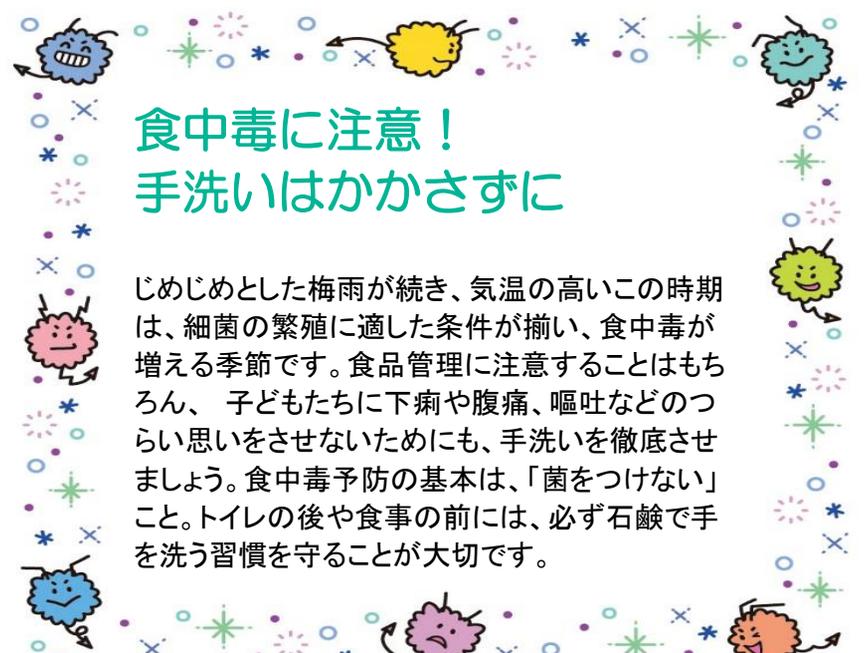
6月4日から10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



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こります。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、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

<今月のレシピ>

さつまいものおはぎ



< 材料 (5人分) >

- 米 50g
- もち米 40g
- 水 125ml
- さつまいも 50g
- きな粉 25g
- 砂糖 25g
- 塩 少々

< 作り方 >

- ①米ともち米を 同量の水に2時間つけておく。
- ②さつまいもをサイコロ状に切り、一緒に炊飯する。
- ③小判型にする。
- ④きな粉、砂糖、塩を合わせて まぶして出来上がり。

ブロッコリーサラダ



< 材料 5人分 >

- ブロッコリー 150g
- カリフラワー 150g
- ツナ 35g
- マヨネーズ 35g
- 塩、こしょう 少々

< 作り方 >

- ①ツナは水気をきっておき、ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切る。
- ②塩、コショウ、マヨネーズを混ぜ合わせて出来上がり。

