

6月 献立表

まゆみの里保育園

令和4年6月

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	鶏ごぼううどん さつまいもの甘辛煮 メロン	パウンドケーキ 牛乳	鶏もも 卵 牛乳	冷)うどん さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス 無塩バター	ごぼう こまつな メロン	和風だし みりん めんつゆ しょうゆ
2 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 味噌汁	おせんべい 牛乳	豚ロース 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ソフトサラダ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 乾燥わかめ	みりん しょうゆ 料理酒 ゆかり かつおだし
3 金	ごはん 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのサラダ バナナ 味噌汁	あじさいゼリー 牛乳	赤魚(冷) プロセステーズ 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ かぼちゃ(冷) レーズン バナナ なす チンゲンサイ ぶどう ジュース りんごジュース	しょうゆ 食塩 料理酒 酢 しょうゆ かつおだし
4 土	焼きうどん バナナ 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 魚肉ソーセージ 削り節 牛乳	冷)うどん サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ
6 月	三色丼 塩昆布和え 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳 プロセステーズ	米 三温糖 サラダ油 ホットケーキミックス	さやいんげん キャベツ きゅうり 塩昆布 乾燥わかめ たまねぎ	しょうゆ みりん 和風だし 料理酒 食塩 かつおだし 汁
7 火	ごはん タラのコンマヨネーズ焼き 人参しりしり オレンジ コンソメスープ	大学芋 牛乳	バルメザンチーズ まぐろ 水煮缶 ベーコン 牛乳 タラ(冷)	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ ごま油 三温糖 さつまいも 大豆油 黒ごま(炒り)	クリームコーン缶 にんじん もやし 黄ピーマン バレンシアオレンジ スズキキニ こまつな	食塩 バセリ粉 料理酒 しょうゆ しょうゆ コンソメ
8 水	ごはん 鶏肉のからあげ もやしののり和え メロン すまし汁	フルーツサンド りんごジュース	若鶏もも 竹輪 木綿豆腐 ホイップクリーム	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 食パン	もやし にんじん きざみ海苔 メロン 乾燥わかめ キャベツ 黄桃缶 バナナ りんごジュース	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 料理酒 食塩 かつお・昆布だし
9 木	ごはん 肉豆腐 ささみときゅうりの中華風酢の物 バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	木綿豆腐 豚もも ささみ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 厚切りバームクーヘン	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり バナナ キャベツ しめじ	料理酒 しょうゆ 食塩 酢 かつおだし
10 金	ごはん 豚肉となすのみそ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	豚ばら 白みそ ロースハム 木綿豆腐 牛乳	米 オリブ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ コーングリッツ サラダ油 有塩バター	なす ピーマン にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	しょうゆ 料理酒 しょうゆ 食塩 かつおだし
11 土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	カステラ 牛乳	豚もも 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま油 カステラ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり バナナ	焼きそば粉ソース しょうゆ 食塩 麦茶
13 月	麦ごはん ひじきのから揚げ ひじきの煮物 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	ししゃも 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま油	ほしひじき にんじん えだまめ たら たまねぎ	しょうゆ しょうゆ みりん めんつゆ 和風だし かつおだし 汁
14 火	ごはん マヨ照りチキン パプリカのマリネ オレンジ コンソメスープ	ほりほり小魚 牛乳	若鶏もも プロセステーズ ベーコン ほりほり小魚 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ オリブ油 三温糖	万能ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり えだまめ バレンシアオレンジ フロccoli キャベツ ホールコーン缶	しょうゆ 食塩 みりん 料理酒 しょうゆ 酢 コンソメ
15 水	ごはん さばの照り焼き じゃがいもとコーンのソテー バナナ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	さば(冷) 油揚げ 白みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター 焼きふ グラニュー糖	たまねぎ ホールコーン缶 バナナ キャベツ にんじん	みりん 料理酒 しょうゆ しょうゆ コンソメ かつおだし 汁
16 木	ごはん チーズミートローフ 豆腐サラダ コンソメスープ	ウエハース 牛乳	ぶたひき肉 卵 牛乳 プロセステーズ 木綿豆腐	米 パン粉 有塩バター ごま油 三温糖 ウエハース(ブルーベリー)	たまねぎ きゅうり トマト にんじん キャベツ こまつな	食塩 しょうゆ 料理酒 ソース トマトケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ
17 金	カレーライス トマト・スナッパえんどう 牛乳	豆乳ゼリー 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 ゼラチン	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 調整豆乳 上白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん トマト スナッパえんどう	おろししょうが おろしにんにく カレールウ
18 土	ナポリタン オレンジ コンソメスープ	アスパラビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリブ油 じゃがいも アスパラガス ビスケット	たまねぎ ピーマン ホールコーン缶 バレンシアオレンジ キャベツ	トマトケチャップ 食塩 しょうゆ 酢 コンソメ
20 月	ごはん 赤魚の煮つけ 酢の物 バナナ オクラのすまし汁	クリームパン 牛乳	赤魚(冷) 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 ミニクリームパン	乾燥わかめ きゅうり トマト みかん缶 バナナ オクラ	料理酒 しょうゆ みりん 酢 食塩 かつお・昆布だし

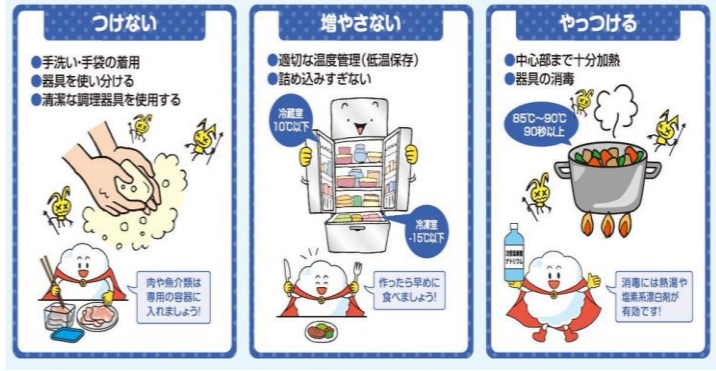
日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とツナの和え物 ズッキーニのクリームスープ	手作りぶどうゼリー 牛乳	若鶏もも ツナ缶 ベーコン 牛乳 ゼラチン	米 マーマレードジャム 三温糖 サラダ油	こまつな ホールコーン缶 しょうが クリームコーン缶 ズッキーニ たまねぎ ぶどうジュース	しょうゆ 料理酒 コンソメ 食塩 しょうゆ クリームシチューの素
22 水	ロールパン トマトのチーズオムレツ ポトフ スイカ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	卵 プロセステーズ ウィンナー 削り節 牛乳	ロールパン サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 米 白ごま(炒り)	トマト たまねぎ ピーマン にんじん さやいんげん スイカ	食塩 トマトケチャップ コンソメ しょうゆ 麦茶
23 木	麻婆ナス丼 もやしとチンゲン菜のナムル 中華スープ	ココアケーキ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ ロースハム 卵 牛乳	米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま(すり) 白ごま(炒り) ホットケーキミックス	干しいたけ にんじん たら 根深ねぎ なす もやし チンゲンサイ キャベツ 乾燥わかめ	しょうゆ おろしにんにく だし 鶏ガラスープ 食塩 ココア
24 金	ミートソースハゲティ コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト ウエハース ココア	ぶたひき肉 バルメザン チーズ プロセステーズ 牛乳 無糖ヨーグルト	スパゲッティ オリブ油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン缶 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン缶 バレンシアオレンジ 黄桃缶 バインアップル缶	ナツメグ コンソメ 食塩 しょうゆ パセリ粉 トマトケチャップ 酢
25 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	芋けんぴ 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 芋けんぴ	レタス 根深ねぎ バレンシアオレンジ キャベツ きくらげ(乾)	食塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ 素
27 月	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 オレンジ すまし汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	さわら(冷) 白みそ 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 卵 牛乳	米 三温糖 サラダ油 焼きふ ホットケーキミックス さつまいも	切干大根 にんじん バレンシアオレンジ 乾燥わかめ	酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
28 火	親子丼 大根とオクラのなめたけ和え メロン 味噌汁	ビスケット 牛乳	鶏もも 卵 油揚げ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ビスケット	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば だいこん オクラ なめたけ(瓶) メロン チンゲンサイ にんじん	みりん しょうゆ かつお・昆布だし
29 水	食パン カレイフライ みそマヨネーズ和え コンソメスープ	ごまおにぎり 牛乳	卵 かに風味かまぼこ 白みそ 牛乳 カレイ(冷)	食パン 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ 米 ごましお	キャベツ 乾燥わかめ フロccoli こまつな	食塩 しょうゆ 中濃ソース コンソメ
30 木	肉みそうどん フロccoliと卵のサラダ 牛乳	マーマレードケーキ 麦茶	ぶたひき肉 赤みそ 卵 牛乳 無糖ヨーグルト	冷)うどん 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス マーマレードジャム	たまねぎ きゅうり トマト フロccoli ホールコーン缶	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ しょうゆ 食塩

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

もうすぐ梅雨がやってきますね。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には注意が必要です。まずはその防衛策として、しっかり手洗い、しっかり加熱を心掛け、安全で楽しい食生活にしましょう。

- 食中毒を予防しよう。**
- ・細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
 - ・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ日の当たる場所や常温などでの保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
 - ・加熱、消毒、殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒、殺菌をする。



6月は食育月間です。

「食育とは？」と難しく考えず、「日々の食生活の楽しさ、おいしさ、子供と一緒に発見し、楽しく食べる。これが我が家の食育」と考えてはいかがでしょうか。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日、健康で心豊かな生活を送るために、ご家庭でも食生活について考えたり、実践したりする月にしたいものです。

○食卓からコミュニケーションをとろう
家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点です。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっていきます。

○食事から望ましい生活リズムをつくらう
毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子供の健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子供たちにも自然に生活リズムが身に付きます。

○栄養バランスのとれた食事をしよう
食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。日本型食生活は、栄養バランスに優れているので、積極的に取り入れましょう。