

給食だより 6月

ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあるため、特に食中毒に注意が必要です！香里ヶ丘保育園の調理室では、毎日細心の注意を払って調理し提供しています。ご家庭でも食品の保存や賞味期限に注意し、手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。



虫歯予防デー

6月4日は、6（む）4（し）と読むことから虫歯予防デーとされ、4日から10日まで虫歯予防週間です。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。では、虫歯を防ぐためにはどのようなことに気を付けたらよいでしょう。

1. 歯を丈夫にしよう！

歯をつくる食べ物を食べるようにしましょう。

- ・小魚や海藻など、カルシウムの多いもの
- ・人参、ほうれん草、トマトなど、ビタミンA・Cが多いもの
- ・肉・魚・豆腐など、たんぱく質が多いもの
- ・ごぼうやれんこんなど、繊維の多いものをよく噛んで食べることも丈夫な歯をつくれます！



2. 甘いものを食べすぎないようにしよう！

甘いものを食べ過ぎると、身体が酸性になり、それを中和するために身体の中のカルシウムがたくさん使われ、骨や歯が弱くなります。

- ・炭酸飲料や果汁が少ない飲み物は、スプーン5～7杯の砂糖が入っています
- ・キャラメルやチョコレートやガムなど、歯にベタベタくっつく甘いお菓子も虫歯をつくれます



3. 歯をきれいにしよう！

食べかすは虫歯のもとになります。食べた後は歯みがきをしましょう！



「つゆ」の季節になりました

「つゆ」は一年中で最も雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大活躍します。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいは変わりません。また、食べ物に細菌が付くと、あっという間に増えて、食中毒の原因になります。



食中毒をふせぐには…

1. セッケンで手をよく洗いましょう。
2. 調理したものは、すぐに食べましょう。
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう。
4. 食品は、新しいものを買きましょう。

せいけつなハンカチでふいてね。



手作りふりかけ

カルシウム豊富な
保育園のふりかけ！

●材料

- 干しエビ 大2
- 青のり 大1
- ゆかり 大2
- ごま 大1

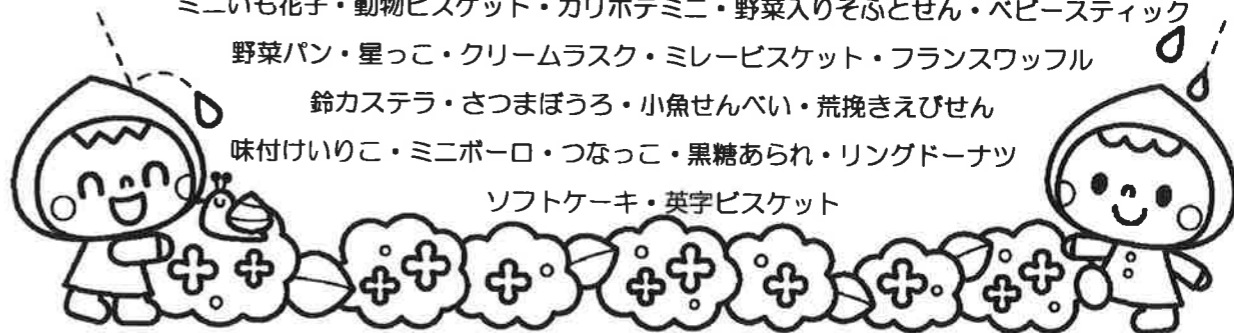
●作り方

1. 干しエビは耐熱皿に平たく並べ、電子レンジで香りがたつまでチンするか、フライパンに入れ弱火でカリッと炒ります。
2. ①を袋に入れ、めん棒でたたき、好みの小ささにつぶします。
3. ボウルに②と青のり、ゆかり、ごまを加え混ぜ合わせたら出来上がり！

※お好みでとろろ昆布、糸かつおなどを加えてアレンジもできます！

6月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ・赤ちゃんせんべい
- ミニいも花子・動物ビスケット・カリボテミニ・野菜入りそふとせん・ベビースティック
- 野菜パン・星っこ・クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル
- 鈴カステラ・さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん
- 味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ・黒糖あられ・リングドーナツ
- ソフトケーキ・英字ビスケット



6月の補食は
どうもろこしです！



献立表

6月



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12	酢豚	豚肉	片栗粉・油 砂糖	生姜・玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
26	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・みりん・塩 がらスープ
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・ごま油・砂糖	小松菜	醤油・酢・糸かつお
(月)	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
13	あじの煮付け	あじ	砂糖	生姜	醤油・みりん
27	添え南瓜			南瓜	塩
	なすのみそ汁	豆腐・みそ		なす・玉葱・えのき・わかめ	出し昆布・削り節
(火)	バナナマフィン	卵	小麦粉・砂糖 バター	バナナ・レモン汁	ベーキングパウダー
14	タンドリーチキン	鶏肉 プレーンヨーグルト		トマトピューレ	塩・カレー粉 ケチャップ・ウスターソース
28	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油
	さつま芋のみそ汁	うす揚げ・みそ	さつま芋	玉葱・ほうれん草・白菜	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
1	和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩
15	かき玉汁	卵・豆腐	長芋	人参・三つ葉	出し昆布・削り節・醤油
29					
(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
2	⑧ ミートポテト	牛ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー・トマトジュース	ケチャップ・塩 ウスターソース
16	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	れんこん・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
30					
(金)	フルーツ白玉		白玉粉	さくらんぼ缶・みかん缶 パイン缶・桃缶	
3	鯖の塩焼き	鯖			塩
17	千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油・砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	舞茸のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖・油	生姜・玉葱・青葱・キャベツ・人参	醤油
19	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・チンゲン菜・椎茸	出し昆布・削り節
(月)	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
6	かれのい ねぎみそ焼き	かれい・みそ	ごま・砂糖	白葱	醤油・みりん
20	五目豆	大豆・うす揚げ	砂糖・油 こんにやく	ひじき・人参・いんげん	醤油・削り節
	なめこのすまし汁	豆腐	じゃがいも	なめこ・白菜・わかめ	醤油・出し昆布・削り節
(火)	バナナマフィン	卵	小麦粉・砂糖 バター	バナナ・レモン汁	ベーキングパウダー
7	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・いんげん・えのき・青葱	醤油・削り節
21	麩のみそ汁	みそ	麩	大根・人参・ほうれん草・玉葱	出し昆布・削り節
	21日:ココアケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター		ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
8	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・干し椎茸・キャベツ・もやし・にら	塩・醤油 がらスープ
22	大根サラダ		ごま油・砂糖・ごま	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油
(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
9	⑧ ビーフカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
23	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・コーン	塩
(金)	フルーツ白玉		白玉粉	さくらんぼ缶・みかん缶 パイン缶・桃缶	
10	筑前煮	鶏肉	こんにやく・里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	醤油・みりん
24	にらのみそ汁	豆腐・みそ		白菜・えのき・にら・わかめ	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) ロールパン(小麦・大豆・乳製品) 穀物
酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) もやし(大豆) 中華麺(小麦) スパゲティ(小麦) ちりめんじゃこ(魚卵・えび・かに) いんげん(大豆) 味付け
いりこ(えび・かに・ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) 生クリーム(乳製品・大豆) キャンディーチーズ(乳製品) ベーコン(卵白) ツナ(大豆・まぐろ) きな粉(大豆)
春雨(大豆) 高野豆腐(大豆) 麩(小麦) マカロニ(小麦)

《6月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	473(480)	17.7(20.0)	14.9(14.0)	176(225)	3.6(3.4)	1.6(1.8)
幼児クラス	432(400)	19.3(21.0)	17.3(17.0)	211(267)	4.2(3.8)	2.0(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 21日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。

◎ 不足しがちなカルシウムを補うために「手作りふりかけ」を給食でいただきます。



初期

名前

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 29年 6月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	19	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
13	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
27	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	20	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(火)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	21	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	22	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
29(木)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	23	人参のペースト	人参	だし昆布
30(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	24	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃



中期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____

平成 29年 6月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	5	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
26	野菜の旨煮	さつまいも・白菜	〃	19	野菜の旨煮	さつまいも・キャベツ	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃		野菜スープ	玉葱・チンゲン菜	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
13	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	6	かれのいの旨煮	かれい	だし昆布・削り節
27	野菜のとろ煮	南瓜・なす	〃	20	野菜のとろ煮	白菜・じゃがいも	〃
	野菜スープ	玉葱・じゃがいも	〃		野菜スープ	人参・南瓜	〃
(火)	バナナ	バナナ		(火)	バナナ	バナナ	
14	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	7	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐・鶏ミンチ・片栗粉	だし昆布・削り節
28	野菜の旨煮	さつまいも・玉葱	〃	21	野菜の旨煮	大根・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃		野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
1	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節	8	麩のとろ煮	麩	だし昆布・削り節
15	野菜の含め煮	人参・南瓜	〃	22	野菜の旨煮	南瓜・キャベツ	〃
29	野菜スープ	玉葱・じゃがいも	〃		野菜スープ	大根・小松菜	〃
(木)	ふかし芋	さつまいも		(木)	ふかし芋	さつまいも	
2	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	9	鮭の含め煮	鮭	だし昆布・削り節
16	野菜のとろ煮	じゃがいも・キャベツ	〃	23	野菜のとろ煮	じゃがいも・玉葱	〃
30	野菜スープ	ブロッコリー・人参	〃		野菜スープ	キャベツ・人参	〃
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
3	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	10	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
17	野菜の含め煮	南瓜・玉葱	〃	24	野菜の含め煮	里芋・人参	〃
	野菜スープ	小松菜・じゃがいも	〃		野菜スープ	白菜・南瓜	〃
(土)	ふかし芋	さつまいも		(土)	ふかし芋	さつまいも	



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____
平成 29年 6月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	豚肉のケチャップ煮	豚肉・玉葱・ピーマン・人参	砂糖・醤油・ケチャップ 片栗粉	5	豚肉入り野菜炒め	豚肉・玉葱・青葱・キャベツ・人参	油・砂糖・醤油
26	チンゲン菜のすまし汁	白菜・チンゲン菜・人参	だし汁・醤油・塩	19	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
(月)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・すりごま・小松菜	油・砂糖・醤油・糸かつお	(月)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖
(月)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖	(月)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖
13	鯛の煮付け	鯛	砂糖・醤油・だし汁	6	かれいのねぎみそ焼き	かれい・すりごま・白葱	みそ・砂糖・醤油
27	添え南瓜	南瓜	塩	20	大豆とひじきの煮物	大豆・ひじき・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁
	なすのみそ汁	豆腐・なす・玉葱・わかめ	だし汁・みそ		豆腐のすまし汁	豆腐・じゃがいも・白菜・わかめ	だし汁・醤油
(火)	バナナマフィン	卵・小麦粉・バナナ・レモン汁	砂糖・バター ベーキングパウダー	(火)	バナナマフィン	卵・小麦粉・バナナ・レモン汁	砂糖・バター ベーキングパウダー
14	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖・醤油	7	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ・高野豆腐・じゃがいも 玉葱・人参・いんげん・青葱	油・砂糖・醤油・だし汁
28	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン	油・塩・醤油	21	麩のみそ汁	麩・大根・人参・ほうれん草・玉葱	だし汁・みそ
	さつま芋のみそ汁	さつま芋・玉葱・ほうれん草・白菜	だし汁・みそ		21日:ココアケーキ	ミックス粉・卵・牛乳	砂糖・無塩バター ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
1	和風スパゲティ	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参・ピーマン	バター・醤油・塩	8	タンメン	豚肉・中華麺・人参・キャベツ・もやし	塩・醤油・だし汁
15	かき玉汁	卵・豆腐・長芋・人参	だし汁・醤油	22	大根サラダ	大根・人参・小松菜・コーン・すりごま	砂糖・醤油
29				(木)	ロールパン	ロールパン	
(木)	ロールパン	ロールパン		(木)	ロールパン	ロールパン	
2	ミートポテト	牛ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・ブロッコリー	油・砂糖・ケチャップ・塩	9	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
16	ツナサラダ	ツナ・すりごま・キャベツ・きゅうり・人参	塩	23	マカロニサラダ	ツナ・マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	塩
30				(金)	りんご	りんご	
(金)	りんご	りんご		(金)	りんご	りんご	
3	鮭の塩焼き	鮭	塩	10	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・里芋・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁
17	じゃが芋の煮物	じゃがいも・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	24	わかめのみそ汁	豆腐・白菜・わかめ	だし汁・みそ
	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・小松菜	だし汁・みそ	(土)	お菓子		
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)スパゲティ(小麦)中華麺(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)麩(小麦)高野豆腐(大豆)マカロニ(小麦)

* 21日は誕生日会のため、おやつにココアケーキをいただきます。