



平成30年6月 献立表



勾金保育所

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 主な材料 |
|----|---|------------------------------|-------------|---|
| 1 | 金 | ロールパン ミートスパゲッティ サラダ | 黄粉団子 牛乳 | ロールパン 合挽ミンチ おから トマト 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 果物 白玉粉 黄粉 |
| 2 | 土 | 味ご飯 みそ汁 漬物 牛乳 | お菓子 フルーツ | 鶏肉 油揚げ ごぼう 人参 しめじ しいたけ 玉ねぎ じゃが芋 小ネギ たくあん 牛乳 果物 |
| 4 | 月 | けんちん汁 焼き魚 | ナイススティック 牛乳 | 鶏肉 しいたけ ごぼう 大根 人参 さつま芋 豆腐 塩鯖 果物 ナイススティック 昆布 牛乳 |
| 5 | 火 | 肉じゃが 玉子焼き すまし汁 | 海鮮チヂミ 牛乳 | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 卵 豆腐 小ネギ かまぼこ 果物 えび いか ニラ 小麦粉 牛乳 |
| 6 | 水 | 魚のミンチ揚げ 拌三絲 | エントリー 牛乳 | 魚のミンチ ひじき 玉ねぎ ピーマン 人参 卵 きゅうり しいたけ 春雨 エントリー 牛乳 |
| 7 | 木 | チャプチェ ゆで卵 わかめスープ | ポテトもち 牛乳 | 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 春雨 わかめ 小ネギ 卵 じゃが芋 牛乳 |
| 8 | 金 | ポークピカタ 切昆布煮 | ホットケーキ 牛乳 | 豚肉 卵 切昆布 人参 ごぼう 大豆 ちくわ トマト ホットケーキミックス 牛乳 |
| 9 | 土 | 親子丼 漬物 牛乳 | お菓子 フルーツ | 鶏肉 卵 玉ねぎ えのき 人参 小ネギ たくあん 牛乳 おかし 果物 |
| 11 | 月 | ビーフカレー トマトサラダ | 手作りラスク 牛乳 | 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト きゅうり コーン 果物 食パン 牛乳 |
| 12 | 火 | 酢豚 そうめん汁 | ぶどうヨーク お菓子 | 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ そうめん かまぼこ 小ネギ ヨーグルト おかし |
| 13 | 水 | 魚のホイル焼き ひじき煮 | 黄粉おはぎ 牛乳 | 白身魚 人参 しめじ えのき 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大豆 ひじき ごぼう かまぼこ 厚揚げ 果物 黄粉 もち米 牛乳 |
| 14 | 木 | スパニッシュオムレツ 海藻サラダ コーンスープ | ベジたべる 牛乳 | 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ えのき ピーマン わかめ きゅうり 春雨 コーンスープ 果物 ベジたべる 牛乳 |
| 15 | 金 | ハンバーグ 和え物 トマト | 手作りドーナツ 牛乳 | 合挽ミンチ 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 小松菜 人参 卵 トマト 果物 ホットケーキミックス 牛乳 |
| 16 | 土 | 焼うどん ウィンナー 牛乳 | お菓子 フルーツ | 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小ネギ かまぼこ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物 |
| 18 | 月 | 豚汁 焼魚 | ジャムサンド 牛乳 | 豚汁 人参 玉ねぎ 大根 さつま芋 小ネギ 塩鯖 食パン いちごジャム 牛乳 |
| 19 | 火 | マカロニグラタン 小女子 コンソメスープ | 手作りゼリー 牛乳 | 鶏肉 玉ねぎ しめじ ほうれん草 マカロニ チーズ 小女子 人参 果物 牛乳 |
| 20 | 水 | 魚のアンGRES 酢の物 厚揚げ煮 | 蒸しパン 牛乳 | 赤魚 人参 キャベツ きゅうり 卵 わかめ 厚揚げ 果物 蒸しパンミックス チーズ 牛乳 |
| 21 | 木 | 中華焼きそば 金時豆煮 味のり | いちごヨーク お菓子 | 豚肉 えび いか キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ とうもろこし チンゲン菜 中華麺 金時豆 味のり 果物 ヨーグルト お菓子 |
| 22 | 金 | <誕生会>チキン南蛮 ピクルス スパゲッティ 煮物 | ショートケーキ 牛乳 | 鶏肉 卵 きゅうり らっきょ スパゲッティ じゃが芋 人参 トマト シーチキン 果物 ケーキ 牛乳 |
| 23 | 土 | ハヤシライス ゆで卵 牛乳 | お菓子 フルーツ | 牛肉 人参 玉ねぎ しめじ 卵 牛乳 お菓子 果物 |
| 25 | 月 | 麻婆春雨 焼き魚 | ピザトースト 牛乳 | 豚ミンチ 人参 玉ねぎ えのき しめじ たらこ 春雨 なす 塩鯖 果物 食パン コーン 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳 |
| 26 | 火 | 筑前煮 煮卵 ちくわの変わり 揚げ | とんがりコーン 牛乳 | 鶏肉 ごぼう 人参 じゃが芋 昆布 こんにゃく インゲン豆 卵 厚揚げ ちくわ 大豆 青のり 果物 とんがりコーン 牛乳 |
| 27 | 水 | 魚の竜田揚げ 酢の物 かきたま汁 | マカロニ黄粉 牛乳 | 赤魚 人参 キャベツ きゅうり わかめ ちくわ 卵 玉ねぎ えのき 小ネギ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳 |
| 28 | 木 | 豚の生姜焼き スパサラ 大豆と昆布煮 | 手作りクッキー 牛乳 | 豚肉 生姜 スパゲッティ きゅうり 人参 コーン シーチキン 大豆 昆布 果物 小麦粉 バター 牛乳 |
| 29 | 金 | カレーコロッケ 切干大根煮 みそ汁 | プリン 牛乳 | 合挽ミンチ 人参 玉ねぎ じゃが芋 切干大根 しいたけ ちくわ 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ 小ネギ 果物 プリン 牛乳 |
| 30 | 土 | ナポリタン ウィンナー 牛乳 | お菓子 フルーツ | ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ スパゲッティ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物 |

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。



今月は食育月間です



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

6月4日は虫歯の日！！

噛む大切さを知ってもらうために、おやつの際に昆布を付けます。ご家庭でも固いものを噛む機会を作ってみてください！

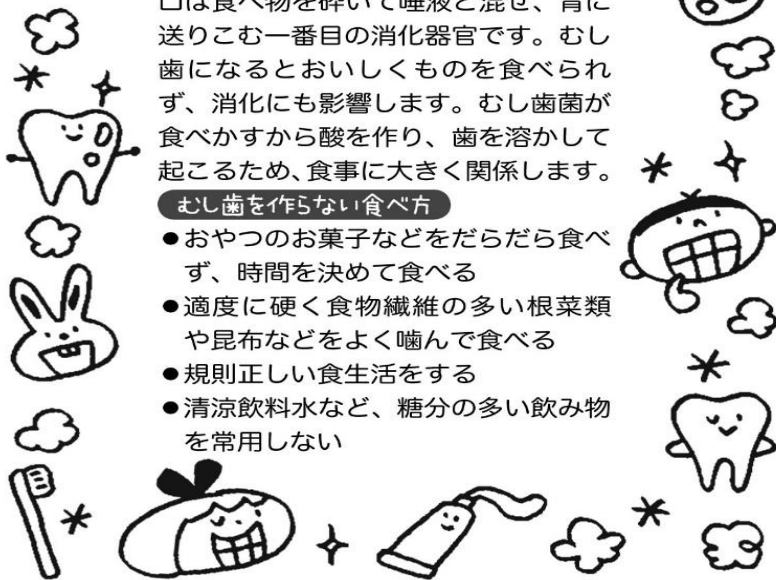


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



おしらせ

6月1日はご飯が
いりません。
ロールパンが出ます。



カビの発生条件は？

3大要因の『湿度』『温度』『栄養』

カビの胞子は空気中を浮遊していて、この胞子が壁などをはじめ、あらゆるものに付着し、数時間で発芽が始まります。そこからあちこちに枝を出して菌糸を作り拡大していきます。カビは以下の3つの条件が揃うと発生、増殖するため、このどれか1つでも断つことが重要になります。

- ①湿度…70%以上
- ②温度…20～30℃
- ③栄養…ほこり・木材・食べ物・人の垢など

梅雨の時期はカビにとって理想的な環境とも言えます。

