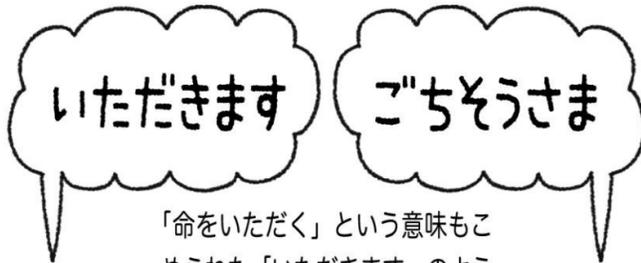


# 食育だより 6月

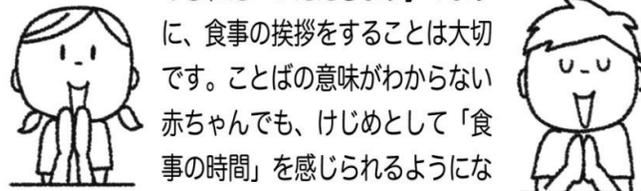
平成31年5月27日発行

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。

- ①しっかり加熱
- ②できたらすぐに食べる
- ③冷蔵庫に保管する

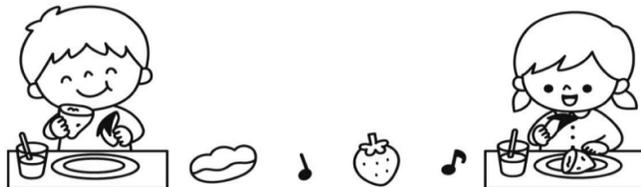


「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



2019年06月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	五目チャーハン 中華スープ	麦茶 パナライス	米、ごま油	アイスクリーム、卵、ハム	たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しいたけ	麦茶 卵ボーロ
2 日						
3 月	枝豆ご飯 かき玉汁 鮭のチーズ焼き さつま芋のレモン煮	麦茶 バナナパンケーキ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	さけ、卵、牛乳、とろけるチーズ、バター	バナナ、たまねぎ、えだまめ、にら、レモン果汁、こんぶ	麦茶 せんべい
4 火	ご飯 ネギのスープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物	麦茶 じゃこねぎトースト	食パン、米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、ゼラチン、淡色みそ、しらす干し	キャベツ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、にんにく	麦茶 クッキー
5 水	野菜たっぷりみそラーメン 花しゅうまい フルーツ缶	麦茶 大学芋	ゆで中華めん、さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、豚肉、なると、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく	麦茶 ふかし芋
6 木	ご飯 コンソメスープ タンドリチキン ポテトサラダ	麦茶 あじさいゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、ヨーグルト、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、いちごジャム、レモン、粉かんでん	麦茶 ビスケット
7 金	食パンいちごジャム ガーデンサラダ コンソメスープ からあげ オムレツ風たまご焼き	麦茶 ツナとコーンの お好み焼き	食パン、和風ドレッシング、お好み焼き粉、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、粉チーズ	キャベツ、スイートコーン、コーン、トマト、たまねぎ、赤ピーマン、レタス、ペペーリーフ、きゅうり、いちごジャム、にんにく、しょうが、あおのり	麦茶 塩むすび
8 土	カレーライス グリーンサラダ	麦茶 アイスクリーム	米、じゃがいも、フレンドドレッシング、油	豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、にんにく	麦茶 クッキー
9 日						
10 月	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鰯の南蛮漬け 肉じゃが	麦茶 コロコロ アメリカンドック	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらす、砂糖、油、片栗粉	あじ、豆腐、豚肉、魚肉ソーセージ、牛乳、卵、みそ	ぶどう、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
11 火	ナポリタン ベジタブルスープ ロースチキンレタス添え 花野菜サラダ	麦茶 みそ焼きおにぎり	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、カリフラワー、レタス、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	麦茶 せんべい
12 水	ご飯 中華スープ ズッキーニ入りマーボーナス パンサンデー	麦茶 フレンチフライ	米、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、淡色みそ	たまねぎ、みかん缶、ズッキーニ、ねぎ、にんじん、きゅうり、粉かんでん、万ねぎ、きくらげ、にんにく	麦茶 ヨーグルト
13 木	ご飯 かぼちゃのポタージュ 煮込みハンバーグ パイン缶 星形キャロット	麦茶 さくらんぼとベリーの パースデーケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、フレンドドレッシング、パン粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、バター	かぼちゃ、パイン、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、ラズベリー、さくらんぼ、アスパラガス、いんげん、レモン果汁	麦茶 クッキー
14 金	ご飯 オニオンスープ 魚のムニエル カボナータ	麦茶 グレープフルーツのゼリー	米、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	さけ、無塩バター	もも缶、たまねぎ、グレープフルーツ、なす、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ、えのきたけ、にんにく、レモン果汁	麦茶 せんべい
15 土	にんじんたっぷり焼きそば 卵のスープ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油	卵、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおのり	飲むヨーグルト
16 日						

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	なすのキーマカレー コンソメスープ キャベツのザワークラウト ヨーグルト	麦茶 小松菜とチーズのチヂミ	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、とろけるチーズ、卵、豚肉	キャベツ、にんじん、ごま、たまねぎ、なす、コーン缶、ピーマン、セロリ、しめじ、レモン果汁	麦茶 卵ボーロ
18 火	ご飯 玉ねぎの味噌汁 筑前煮 厚焼きだしたまご	麦茶 スコーンwith ストロベリージャム	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖、油	卵、鶏もも肉、油揚げ、ヨーグルト、みそ、無塩バター	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、いちごジャム	麦茶 メロンゼリー
19 水	レモンクリームパスタ コンソメスープ トマトサルサ風チキンソテー イタリアグリーンサラダ	麦茶 パナライス ちびクッキー付き	スパゲティ、油、フレンドドレッシング、オリーブ油、砂糖	生クリーム、牛乳、アイスクリーム、ベーコン、無塩バター、鶏もも肉	たまねぎ、レタス、にんじん、アスパラガス、赤ピーマン、セロリ、しめじ、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、トマト缶	麦茶 ふかし芋
20 木	ご飯 じゃがいもの味噌汁 たけのことコーン入り肉団子 アスパラと炒り卵のサラダ	麦茶 フレンチトースト ヨーグルトクリーム添え	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、パン粉	卵、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、米み	たまねぎ、たけのこ、こまつな、グリーンアスパラガス、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶 せんべい
21 金	ご飯 オレンジ 豆腐とわかめの味噌汁 タラの塩こうじやき きんぴらごぼう	麦茶 たご焼き	米、お好み焼き粉、米こうじ、油、砂糖、ごま油	たら、絹ごし豆腐、豚肉、たご、みそ	オレンジ、ごぼう、にんじん、ねぎ、キャベツ、カットわかめ、あおのり	麦茶 クッキー
22 土	ミートソーススパゲティ ミニサラダ	麦茶 ゆかりおにぎり	スパゲティ、米、フレンドドレッシング、油	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ホールトマト缶	麦茶 卵ボーロ
23 日						
24 月	バターサンド プチトマト クリームスープ 鶏肉のBBQソース ほうれん草とベーコンのソテー	麦茶 きな粉ラスク	食パン、砂糖、油、マーガリン、マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳、卵、ベーコン、きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、りんご、ミニトマト、コーン缶、キャベツ、エリンギ、にんにく	麦茶 塩むすび
25 火	三色そばろ井 なめこの味噌汁 もやしのナムル みかん入りヨーグルト	麦茶 メロンパン風クッキー	米、ホットケーキ粉、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油、すりごま、ごま	ヨーグルト、豆腐、卵、鶏ひき肉、みそ	もやし、みかん缶、ほうれんそう、なめこ、きゅうり、にんじん、しょうが	麦茶 せんべい
26 水	ご飯 なすの味噌汁 豚肉と生揚げの炒めもの きくらげときゅうりの中華和え	麦茶 じゃがバター	米、じゃがいも、ごま油、すりごま、砂糖	豚肉、生揚げ、淡色みそ、無塩バター	バナナ、もやし、なす、みょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、黒きくらげ、しょうが	麦茶 ビスケット
27 木	ご飯 ニラと卵のかきたま汁 さばのみそ煮 大根和風サラダ	麦茶 海鮮お好み焼き	米、お好み焼き粉、和風ドレッシング、油、砂糖	さば、卵、えび、いか、みそ、干しえび、かつお節	だいこん、キャベツ、みずな、たまねぎ、赤ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり	麦茶 グレープゼリー
28 金	アメリカン★スロッピージョー 野菜スープ グリーンサラダ パイン缶	麦茶 おかかおにぎり	ホットドッグパン、米、マヨネーズ、オリーブ油	豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節	パイン缶、人参、おねぎ、ズッキーニ、アスパラ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、コーン缶、えのきたけ、にんにく	飲むヨーグルト
29 土	カレーうどん トマトサラダ	麦茶 ホットケーキ	うどん、ホットケーキ粉、フレンドドレッシング、片栗粉	豚肉、牛乳、卵	たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり	麦茶 せんべい
30 日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	546 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	125 mg
	脂質	12.9 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	17.0 g	食物繊維	3.1 g