

食育だより6月

令和2年5月26日発行

雨の季節になりました。気温と湿度が高くなり、喉が乾きやすくなります。水分補給をこまめにし、体力を維持しましょう。

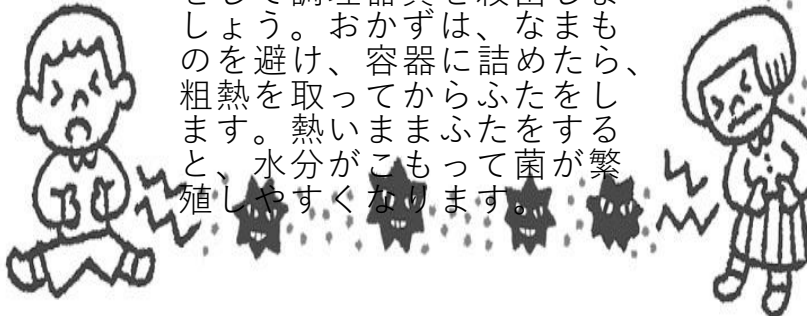


だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをいねいにとると、うまみ成分の効果が素早くそのおいしさを引き出して、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作る調理法も工夫してみましょう。

食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない」が原則。お弁当を作るときには、しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずは、なまものを避け、容器に詰めたら、粗熱を取ってかたをします。暑いままふたをせず、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。



2020年06月

献立表

ははそノ森オリオリ保育園(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月	小松菜とミニトマトとひき肉のドライカレー オクラのスープ バイナップルポト (バイナップル、ぶどう、バナナ)	麦茶 あんこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、米粉、ごま	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、あんこ、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、オクラ、バイナップル、れんこん、ぶどう、ミニトマト、えのきたけ、トマト、キュウリ、にんにく、しょうが、こまつな	麦茶 せんべい
2火	ロールパン トマトのかき玉スープ バリバリチキンステーキのごちそうサラダ さつま芋のレモン煮	麦茶 焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、フレンチドレッシング、オリーブ油	豚肉、鶏もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、もやし、レタス、にんじん、トマト、サニーレタス、ピーマン、アボガド、レモン汁、にんにく、青のり	麦茶 塩むすび
3水	シーフードピラフ コンソメスープ ミートボール キャベツのサラダ	麦茶 大学芋	米、さつまいも、フレンチドレッシング、油、砂糖、パン粉、片栗粉、黒ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ほたて、えび、いか、牛乳、卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、まいたけ、コーン、赤たまねぎ、ピーマン	麦茶 クッキー
4木	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 ごぼうと豚肉の甘辛煮 ピーンズサラダ	麦茶 豆乳ゼリー	米、砂糖、しらたき、フレンチドレッシング、黒蜜、油	豆乳、生クリーム、豚肉、生揚げ、油揚げ、レタス、キャベツ、大豆、ひよこめ、みそ、きな粉、セサジ	きゅうり、だいこん、ごぼう、えのきたけ、コーン、にんじん、いんげん、みずな、えだまめ、ひじき	麦茶 せんべい
5金	サンドウィッチ(卵・ツナ) キャベツとコーンのスープ 鶏肉のレモン風味焼き トマトサラダ	麦茶 鮭と大葉のごまたっぷりおにぎり	食パン、米、マヨネーズ、和風ドレッシング、ごま	鶏もも肉、卵、ツナ水煮、さけ	たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、コーン、レタス、カリフラワー、しそ、レモン	麦茶 卵ボーロ
6土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、油	豚肉、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、きゅうり	麦茶 ビスケット
7日						
8月	ごはん 四角い形マセドアンズープ タンダーフィッシュ 粉ふきいも(パセリ) コーン味噌ラーメン	麦茶 キャラメルラスク	米、食パン、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	さば、ヨーグルト、生クリーム、バター、ベーコン、牛乳	ズッキーニ、たまねぎ、赤ピーマン、カリフラワー、ミックスベジタブル	麦茶 クッキー
9火	ごはん 真珠団子 オレンジ	麦茶 納豆とじゃがいものおやき	ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、もち米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、納豆、豚肉、赤みそ、とろけるチーズ	オレンジ、コーン、もやし、キャベツ、ねぎ、にら、たけのこ水煮、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶 せんべい
10水	ごはん きのこのスープ すき焼き風煮込み マカロニサラダ	りんごジュース チーズソフトクッキー	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、しらたき、ごま	豚肉、焼き豆腐、なると、ハム、バター、卵、チーズ	りんご果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	飲むヨーグルト
11木	ごはん とろろ昆布のすまし汁 海老天とえのきのかき揚げ きゅうりとかぶの漬物	麦茶 大根もち	米、てんぷら粉、片栗粉、油	えび、絹ごし豆腐、干しえび	だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、とろろこんぶ、えのきたけ、ねぎ、にら	麦茶 卵ボーロ
12金	ロールパン ボルシチ チキンカツレツ オリビエサラダ	麦茶 ゆかりとしらすのおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、オリーブ油	鶏もも肉、卵、牛肉、ヨーグルト、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、トマト、たまねぎ、ピーズ、セロリ、にんにく	麦茶 ふかし芋
13土	カニあんかけチャーハン キャベツとコーンのマヨ和え	麦茶 バナナ	米、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	ウインナーソーセージ、卵、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン、グリーンピース、ねぎ	麦茶 クッキー
14日						
15月	ロコモコ丼 オニオンスープ サラダスパゲッティ トマトとズッキーニのマリネ	麦茶 メロンのケーキ	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	卵、合ひき肉、豆乳、ホイップクリーム、ツナ水煮、バター、牛乳	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、コーン、レタス、きゅうり、にんじん、メロン、わかめ	麦茶 せんべい
16火	ごはん もやしとほうれん草の味噌汁 竜田揚げ ごぼうとにんじんのサラダ	麦茶 豆腐のチヂミ	米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、豚肉、絹豆腐、みそ	パイン缶、ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれん草、にら、しょうが	麦茶 ビスケット
17水	かやくごはん オクラの味噌汁 筑前煮 ブロッコリーのミモザサラダ	麦茶 クロックムッシュ	食パン、米、板こんにゃく、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、鶏むね肉、ちくわ、牛乳、ハム、スライスチーズ、油揚げ、淡色みそ	れんこん、にんじん、なめこ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、たまねぎ、いんげん、レタス、きゅうり、オクラ、ねぎ、干しいたけ	麦茶 ヨーグルト
18木	きのこ新じゃがの和風バスタ コンソメスープ ささみときゅうりの梅サラダ 黄桃缶	麦茶 あじさいゼリー	スバゲティ、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、鶏ささみ、ベーコン	もも缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、うめ干し、粉かんてん、にんにく	麦茶 卵ボーロ
19金	ごはん なめこマイタケの豆乳汁 豚肉とザーサイの中華炒め 大根とひじきのサラダ	麦茶 フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉、ホイップクリーム、豆乳、ツナ水煮、みそ	だいこん、なめこ、たけのこ水煮、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、もも缶、ザーサイ、赤パプリカ、みかん、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく	麦茶 クッキー
20土	きつねうどん きゅうりの漬物	麦茶 じゃこおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、ごま	油揚げ、しらす干し	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	麦茶 せんべい
21日						
22月	ごはん 卵の中華スープ 八宝菜 パンサンデー	麦茶 マッシュマロおこし	米、コーンフレーク、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	ヨーグルト、豚肉、バター、ハム、うずら卵水煮、卵、えび	はくさい、にんじん、たまねぎ、ヤングコーン、もも缶、パイン缶、きゅうり、ピーマン、みかん、にら、さくらげ、しょうが	麦茶 ビスケット
23火	カレーライス 豆もやしのトマトスープ コールスローサラダ デラウェア	麦茶 手作りウインナーパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳、ハム、とろけるチーズ、卵	たまねぎ、ぶどう、にんじん、キャベツ、もやし、トマト缶、コーン、きゅうり、トマト、なす、レモン汁、パセリ	麦茶 クッキー
24水	ごはん かきたま汁 ポークソテー～オレンジソース添え～ ポテトサラダ	麦茶 クリームロールもち	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、白玉粉、片栗粉	豚肉、ホイップクリーム、卵白、魚肉ソーセージ、卵	たまねぎ、バナナ、コーン、ミニトマト、きゅうり、にんじん、マーマレード、わかめ	麦茶 ゼリー
25木	サラダうどん エリンギとポテトのオイスター炒め バナナ	麦茶 キンパ風おにぎり	うどん、米、じゃがいも、油、てんぷら粉、砂糖、ごま油、ごま	牛肉、ウインナーソーセージ、ツナ水煮	バナナ、にんじん、たくあん、レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、エリンギ、ほうれん草、しめじ、みずな、万能ねぎ、焼きのり、わかめ	麦茶 卵ボーロ
26金	ごはん なすと冬瓜の味噌汁 彩り野菜の豚肉巻き さつまいものサラダ	オレンジジュース 豆腐ドーナツ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ(全卵型)	豚肉、絹ごし豆腐、みそ、牛乳	オレンジ果汁、とうがらん、なす、きゅうり、ヤングコーン、にんじん、いんげん、干しぶどう	麦茶 せんべい
27土	二色丼 ワカメの味噌汁	麦茶 ミニプリンパフェ	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ホイップクリーム、淡色みそ	たまねぎ、みかん缶、カットわかめ、しょうが	麦茶 ビスケット
28日						
29月	ごはん ジュリエヌスープ カレーのポワレ風 トマトソース ほうれん草のキッシュ	麦茶 フライドポテト(のり塩)	米、フライドポテト、食パン、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、かたい、ベーコン、卵、チーズ、バター、粉チーズ	トマト、ほうれん草、キャベツ、トマト缶、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、あおのり、にんにく	麦茶 クッキー
30火	ホタテとバターの炊き込みごはん キャベツの味噌汁 高野豆腐の煮物 アボカドの和風サラダ	麦茶 水ようかん	米、和風ドレッシング、砂糖	あんこ、鶏もも肉、ほたて貝柱、凍り豆腐、みそ、バター	もやし、キャベツ、だいこん、アボガド、カリフラワー、レタス、きゅうり、にんじん、トマト、万能ねぎ、しいたけ、粉寒天	麦茶 ヨーグルト
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	549 kcal	鉄	2.1 mg	
		たんぱく質	15.8 g	カルシウム	199 mg	
		脂質	14.1 g	ビタミンC	21 mg	
		塩分	1.8 g	食物繊維	3.3 g	