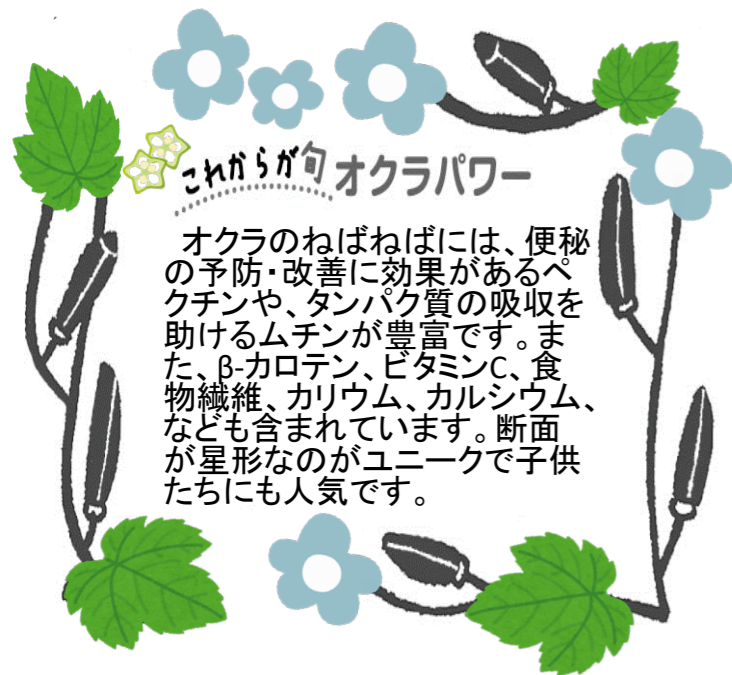


# 食育だより 6月

令和3年5月28日発行

梅雨に入り、雨の日が増えてきました。湿度が高くなると心配になるのが「食中毒」です。調理の際には、しっかり過熱、常温で長時間放置しないなど食品管理に気を付けて食中毒を予防しましょう。



## これらが旬 オクラパワー

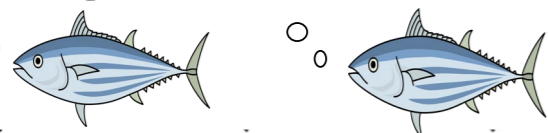
オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、タンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム、なども含まれています。断面が星形なのがユニークで子供たちにも人気です。



## 旬のかつおは

子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB<sub>6</sub>、造血に必要なビタミンB<sub>12</sub>など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり!おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。



2021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 火	ごはん 青りんごゼリー かぼちゃとたまねぎの味噌汁 ポークジンジャー マカロニサラダ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き粉、油、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	豚肉、卵、干しえび、かつお節、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、ねぎ、にら、あおのり、ねぎ、たまねぎ、しょうが、きゅうり、かぼちゃ	麦茶 クッキー
2 水	なす入りミートソーススパゲッティ 卵と水菜のコンソメスープ ガーデンサラダ	麦茶 かみなりおこし	油、米、砂糖、フレンチドレッシング、スパゲティ	卵、粉チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉	パプリカ、レタス、ホウレンソウ、トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、枝豆	麦茶 塩むすび
3 木	ごはん みかん缶 豚汁 鯖のパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物	野菜ジュース フライドチキン	油、米、板こんにやく、小麦粉、砂糖、パン粉、じゃがいも、ごま油、オリーブ油	卵、豚肉、みそ、鶏肉、牛乳、ちくわ、さば	野菜ジュース、もやし、みかん缶、ねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、しょうが、ごぼう、きゅうり、わかめ	麦茶 ビスケット
4 金	ロールパン コーンポタージュ チキンのラタトゥイユソース アボカドとじゃが芋のマッシュサラダ	麦茶 しらすとゆかりのおにぎり	米、砂糖、ロールパン、じゃがいも、ごま、オリーブ油	バター、豆乳、生クリーム、鶏肉、牛乳、しらす干し	パプリカ、トマト缶、にんにく、なす、たまねぎ、ズッキーニ、コーン、アボカド	麦茶 せんべい
5 土	サラダうどん オレンジ	麦茶 どら焼き	砂糖、ゆでうどん、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、牛乳、ツナ缶、こしあん	万能ねぎ、焼きのり、レタス、トマト、きゅうり、オレンジ	麦茶 卵ボーロ
6 日						
7 月	ごはん 春雨の中華スープ 八宝菜 パンパンジー	麦茶 プリンア・ラ・モード	片栗粉、米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	豚肉、鶏肉、牛乳、ホイップ、えび、うずら卵缶	黒きくらげ、干しいたけ、ヤングコーン、もやし、みかん缶、はくさい、にんじん、にら、トマト、たまねぎ、さくらんぼ缶、きゅうり、キャベツ	麦茶 ビスケット
8 火	カレーライス わかめとネギのスープ コールスロー フルーツヨーグルト	麦茶 キャロット パンケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、ごま	卵、バター、豚肉、牛乳、ヨーグルト、ハム	ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、わかめ	麦茶 せんべい
9 水	野菜たっぷりちゃんぽんめん 即席漬け バナナ	麦茶 ミニちらし寿司	油、米、砂糖、ゆで中華めん、すりごま、ごま	油揚げ、豚肉、豆乳、さつま揚げ、えび	干しいたけ、塩こんぶ、れんこん、もやし、バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 ゼリー
10 木	ごはん みかん缶 キャベツとえのきの味噌汁 ほっけの塩焼き さつま揚げ入りきんぴらごぼう	牛乳 ハッシュドポテト	片栗粉、米、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま	油揚げ、豚肉、淡色みそ、牛乳、ほっけ、さつま揚げ	みかん缶、にんじん、ごぼう、キャベツ、えのきたけ	麦茶 クッキー
11 金	パースデープレート チキンライス ミルクスープ スコッチエッグ	麦茶 メロンケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン、パン粉	卵、バター、チーズ、豚ひき肉、豆乳、鶏肉、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、ベーコン、うずら卵	レモン汁、レタス、リーフレタス、メロン、ピーマン、はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
12 土	中華丼 もやしのナムル	麦茶 フルーツゼリー	片栗粉、米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	干しいたけ、もやし、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんにく、にんじん	麦茶 マンナ
13 日						
14 月	ごはん アイスクリーム あおさの味噌汁 豚肉とアスパラのオイスター炒め ひじきと枝豆の白和え	麦茶 ホットケーキ ブルーベリーソース	米、砂糖、ホットケーキ粉、すりごま	卵、木綿豆腐、豚肉、みそ、牛乳、アイスクリーム	ヤングコーン、ほうれんそう、ブルーベリージャム、ひじき、にんにく、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、えのき、えだまめ、あおさ	麦茶 せんべい
15 火	厚焼きタマゴサンドとジャムサンド キャロットスープ バジルチキンソテー グリーンサラダ	麦茶 あじさい寒天	食パン、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン	卵、バター、豆乳、生クリーム、鶏もも肉、牛乳	かんてん、レタス、もも果汁飲料、ぶどう果汁飲料、にんにく、にんじん、たまねぎ、サニーレタス、きゅうり、いちごジャム	麦茶 クッキー
16 水	混ぜごはん なすの味噌汁 かれいの煮付け 豆腐と水菜のサラダ	麦茶 たこ焼き	小麦粉、油、米、砂糖、ごまドレッシング	たこ、卵、油揚げ、みそ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、かれい、かつお節	キャベツ、ねぎ、あおのり、万能ねぎ、みずな、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、しょうが、しめじ	飲むヨーグルト

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 木	きつねうどん かしわ天 ツナと切り干し大根の塩昆布和え	麦茶 キンパ風おにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆでうどん、てんぷら粉、ごま油、ごま	油揚げ、鶏肉、牛ひき肉、ツナ缶、かまぼこ	切り干しだいこん、焼きのり、塩こんぶ、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、しょうが、きゅうり、わかめ	麦茶 ビスケット
18 金	ごはん オレンジ エリンギとおふのすまし汁 新じゃがと厚揚げの彩りそぼろあん 玉子焼き(カニかま入り)	麦茶 大学芋	油、片栗粉、米、焼ふ、砂糖、黒ごま、じゃがいも、さつまいも	卵、生揚げ、鶏ひき肉、かにかまぼこ	赤ピーマン、黄ピーマン、みつば、にんじん、トウモロコシ、オレンジ、エリンギ	麦茶 ゼリー
19 土	ハヤシライス カリフラワーのサラダ	麦茶 アイスクリーム	油、米、マヨネーズ	牛肉、アイスクリーム	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、カリフラワー	麦茶 卵ボーロ
20 日						
21 月	菜めし 呉汁 鮭のコーンマヨ焼き 大根と水菜の和風サラダ	麦茶 水ようかん	和風ドレッシング、米、砂糖、マヨネーズ	油揚げ、みそ、大豆水煮、さけ、こしあん	万能ねぎ、かんてん、赤たまねぎ、みずな、にんじん、だいこん、しめじ、コーン、かぼちゃ	麦茶 せんべい
22 火	台湾風まぜそば えびと青菜の炒め物 豆花	麦茶 スバムとコーンのおにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、豆乳、赤みそ、ハム、ゼラチン、えび	焼きのり、ねぎ、にんにく、にんじん、にら、チンゲンサイ、しょうが、しめじ、コーン	麦茶 ふかし芋
23 水	食パン トマトのコンソメスープ オニオンソースのポークソテー シーフードサラダ	麦茶 ずんだもち	油、白玉粉、食パン、砂糖、フレンチドレッシング	豚肉、ベーコン、かにかまぼこ、えび、いか	赤ピーマン、レタス、みずな、にんにく、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、枝豆	麦茶 塩むすび
24 木	アンパンマンのキーマカレー ベジタブルスープ ゆでたまごとブロッコリーのサラダ	りんごジュース ポテトフライ	油、米、マヨネーズ、フライドポテト	卵、豚ひき肉、大豆水煮、魚肉ソーセージ、ベーコン、スライスチーズ	焼きのり、干しぶどう、れんこん、レタス、りんご果汁飲料、にんじん、たまねぎ、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
25 金	ごはん オクラお豆腐の味噌汁 肉巻き野菜 里芋のさっぱり梅サラダ	麦茶 クロックムッシュ	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、さといも、ごま	卵、油揚げ、豚肉、みそ、絹ごし豆腐、牛乳、ハム、スライスチーズ、かつお節	ヤングコーン、ねぎ、にんじん、オクラ、うめ干し、いんげん	麦茶 ヨーグルト
26 土	ナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク	油、砂糖、スパゲティ、コーンフレーク	牛乳、チーズ、ウインナーソーセージ	レタス、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 クッキー
27 日						
28 月	ごはん りんごジュース 大根と万ねぎの味噌汁 肉じゃが アスパラとたまごの炒め物	麦茶 マーラーカオ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、しらたき、じゃがいも	卵、油揚げ、豚肉、みそ、牛乳	万能ねぎ、赤ピーマン、黒きくらげ、干しぶどう、りんご果汁飲料、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、アスパラガス	麦茶 せんべい
29 火	タコライス わかめスープ パンパンキンサラダ フレッシュマンゴー	麦茶 ブランフルト	油、米、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、フランスフルト、とろけるチーズ	レタス、マンゴー、ねぎ、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、わかめ、アボカド	麦茶 ビスケット
30 水	ごはん 根菜の煮物 あさりの味噌汁 漬物 アジフライ キャベツ添え	麦茶 フルーツサンド	油、米、こんにやく、食パン、小麦粉、砂糖、パン粉	卵、みそ、ホイップクリーム、あじ、あさり水煮	れんこん、みかん缶、ねぎ、にんじん、だいこん、だいこん、ごぼう、キャベツ	麦茶 ゼリー
			エネルギー	545 kcal	鉄	2.1 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	17.8 g	カルシウム	185 mg
			脂質	16.1 g	ビタミンC	32 mg
			塩分	1.8 g	食物繊維	4 g