

6月給食予定献立表

2023.5.25 発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 22 木	中華丼 ・ わかめサラダ 中華風コーンスープ	ホームパイ 牛乳	塩焼きそば 牛乳	胚芽米 ｺﾞﾏ油 片栗粉 ｷｰﾍﾟｲ 焼きそば麵	豚肉 なた 卵 中華ﾀﾞﾝ 醤油 牛乳	白菜 玉ねぎ 筍 木耳 人参 生姜 ｺﾝｺ ｷﾞﾗ 胡瓜 トマト ｸｻ ｺﾝﾂ ｷﾞﾝｺﾞ菜 ｷ
2 16 金	ご飯 ・ 鶏肉のつくね焼き 彩り和え レタススープ	せんべい 牛乳	レモンケーキ 牛乳	米 片栗粉 油 ｷｰﾍﾟｲ粉 ｷﾞﾀ せんべい	鶏肉 ｼﾗﾝｼ ﾊﾞｰｺﾝ ｸﾘｰﾑｰｽ 卵 中華ﾀﾞﾝ 醤油 牛乳	人参 ｷﾞ ｺﾞﾋﾞ ｷﾞﾗ ｼｷﾞ 黄ﾊﾟﾌﾞ 小松菜 ｷﾞ 玉ねぎ ｲｷ ｷﾞ果汁
3 17 土	カレーピラフ ・ ツナサラダ 具沢山スープ	ビスケット 牛乳	クリーム ワッフル 牛乳	米 油 ｶｰ粉 ｼﾞｷﾞｲ ｷ ｸﾘｰﾑワッフル ﾋﾞｽｸｯﾄ	鶏肉 ｼﾗ ｺﾝｺ 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 ｷﾞｰ ｷﾞﾊﾞ 胡瓜 白菜
5 19 月	ご飯 ・ たらのピカタ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐・なめこ・玉ねぎ)	クラッカー 牛乳	フラップ ジャックス 牛乳	米 小麦粉 ｺﾞﾏ ｵｰﾄﾐｰﾙ ﾊﾞﾀｰ ｸﾗｯｶ	たら 卵 豆腐 ｼﾗﾝｼ 醤油 味噌 牛乳	人参 ｷﾞｰ 胡瓜 ｷﾞﾗ 玉ねぎ ｸﾞ ｷﾞ
6 20 火	ミルクパン ・ 鶏肉のアップルソース コールスローサラダ 野菜スープ	果物 (パイン缶) 牛乳	しし じゅーしー 牛乳	ミルクパン ｷﾞ 米	鶏肉 ｷ 豚肉 醤油 ｺﾝｺ 牛乳	ﾊﾞｲ 玉ねぎ ｷ ｷﾞﾊﾞ 人参 ｺﾝ ｼｷﾞ 生姜 三つ葉 切昆布
7 21 水	ちゃんぽんうどん ・ かぼちゃのオープン焼き 果物(オレンジ)	ビスケット 牛乳	黒糖チーズ 蒸しパン 牛乳	うどん ｺﾞﾏ油 ｷｰﾍﾟｲ粉 油 ﾋﾞｽｸｯﾄ	豚肉 ｼﾗ 揚げ 蒲鉾 ｷﾞ 鶏がﾗﾀﾞﾝ 醤油 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 ｺ 南瓜 ｷﾞ
8 木	かえるパン ・ 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ コンソメスープ	ポーロ 牛乳	かたつむり ケーキ 牛乳	ﾊﾞﾀｰｰ 油 小麦粉 片栗粉 ｽｲｰｰ ｰ ﾌﾞﾘｯ	ｸﾞｲﾝ ちくわ 鶏肉 ﾊﾞｰ ｷｰ ｺﾝｺ 醤油 牛乳	ｸﾞﾘﾝ 生姜 ｺﾝｺ ｷﾞﾊﾞ ｱｽﾞ 胡瓜 玉ねぎ ｷ 人参 ｼﾞ ｷﾞ
9 23 金	ご飯 ・ 豚肉の甘みそ炒め ハンサンズー すまし汁(もやし・えのき・三つ葉)	クラッカー 牛乳	フレンチ トースト 牛乳	米 油 ｺﾞﾏ油 食ﾊﾝ ｸﾗｯｶ	豚肉 ｷ 卵 味噌 醤油 牛乳	ｷﾞﾊﾞ 玉ねぎ 人参 ｷﾞｰ 春雨 胡瓜 ｷﾞ ｲｷ 三つ葉
10 24 土	チキンライス ・ ハワイアンサラダ 田舎スープ	ホームパイ 牛乳	クリームパン 牛乳	米 油 ｼﾞｷﾞｲ ｷ ｸﾘｰﾊﾟﾝ ｷｰ	鶏肉 ｺﾝｺ 牛乳	ｷﾞ 玉ねぎ 胡瓜 ｷ ﾊﾞｲ 人参
12 26 月	ご飯 ・ マーボー豆腐 もやしのごま酢和え みそ汁(小松菜・油揚げ・しめじ)	クッキー 牛乳	あじさい ゼリー クラッカー 牛乳	米 ｺﾞﾏ油 片栗粉 ｺﾞ ｸﾗｯｶ ｸﾞ	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 醤油 中華ﾀﾞﾝ ｷﾞｰ 牛乳	ｷﾞ 生姜 ｺﾝｺ ｷ ｷﾞ 胡瓜 人参 ｸ 小松菜 ｼ ﾌﾞ ｷﾞ
13 27 火	黒糖パン ・ 魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ 角切り野菜スープ	せんべい 牛乳	中華風 混ぜご飯 牛乳	黒糖ﾊﾟﾝ 米 ｷﾞ ｺﾞﾏ油 ｷｰ 油 せんべい	ｷ ｷ 豚肉 粉ｰ ｺﾝｺ 醤油 中華ﾀﾞﾝ 牛乳	ｸﾘｰ ｷﾞ ｷ 胡瓜 人参 玉ねぎ ﾄ ｷ ｷ

☆行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一日平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…439kcal たんぱく質…18.0g 脂質…15.8g 塩分…1.6g
 〈幼児〉 エネルギー…476kcal たんぱく質…20.0g 脂質…15.7g 塩分…1.9g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
14 28 水	アスパラのバター醤油パスタ ・ ポテトサラダ 冬瓜のスープ	ウエハース 牛乳	スイート パンプキン 牛乳	ﾊﾞ 油 ﾊﾞﾀｰ ｼﾞ ｲ ｷﾞ ｸﾘｰ ｷ	ﾊﾞｰ ｷ 脱脂粉乳 醤油 ｺﾝｺ 鶏がﾗﾀﾞﾝ 牛乳	ｱｽﾞ 玉ねぎ ｼ ｺﾝｺ 胡瓜 ｺ 冬瓜 ｲ 南瓜
15 29 木	ハヤシライス ・ ブロッコリーときのこのサラダ 果物(メロン)	クラッカー 牛乳	お麩ラスク 牛乳	胚芽米 ｷﾞ 油 ｺﾞﾏ 麩 ﾊﾞﾀｰ ｸﾗｯｶ ﾊ	豚肉 ﾊﾞｰ 中濃ｰ 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 ｲ マ ｷ ｸﾞ ﾌ ｷ 舞茸 ｷ
30 金	ご飯 ・ 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁(麩・ねぎ・わかめ)	ビスコ 牛乳	アップルパイ 牛乳	米 ｺﾞﾏ 麩 ｱｯ ﾊﾞ ﾋ	鶏肉 豆腐 醤油 味噌 牛乳	玉ねぎ ｷ 人参 ｼ ｺ ｷ ｸ

森のレストランだより

○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、増やさない、殺菌する」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。おかずは生ものを避け、容器に詰めたら粗熱を取ってからフタをします。熱いままフタをすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。

○食中毒への対策

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(75℃で1分以上)、調理器具や食器・ふきん・スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また調理員はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上でアルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも食に関心をもつための取り組みをしてみてください。

- 「いただきます」「ごちそうさま」など食事の挨拶をしていますか？
- 1日3食 しっかり食べていますか？
- 行事食や家庭の味を大切にしていますか？
- 家族そろって食卓を囲んでいますか？
- 好き嫌いをしないでなんでも食べていますか？