



6月給食たより



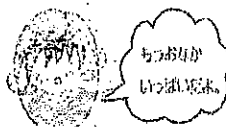
平成30年 6月
栄養士 照屋恵美

ジメジメとした梅雨がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その防衛策として、手洗いから始めましょう。食事前、外から帰ってきたときは必ず、手を洗いましょう。手を洗うことで食中毒だけではなく病気に關しての細菌も取り除くことができます。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



しっかりかんで、おいしく食べよう

家で楽しく、カムカムカミング!



太らない

よくかんで、ゆっくり食べることで、胃腸を鍛えることができるよ。



むし歯予防

かむことで、だ液がたくさんでるよ。だ液はむし歯菌がはたらくのをさえてくれるよ。



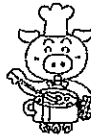
消化・吸収をよくする

じへものをよくかかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなるよ。



腸を活性化し記憶力をアップ

しっかりかむと、舌の近くにあるのどや唾液腺が刺激されて、腸の動きが活発になるよ。



毎日の食生活に
たんぱく質を摂ろう

- や** 野菜をもっと たべよう
- さ** 骨ごとたべれる 魚もたべよう
- し** きのこと・海藻類は 毎日とろう
- い** いい豆・豆製品を たべよう

かみかみサラダ

<材料 1人分>

サキイカ	3g	A {	酢	1.5
人参	10g		三温糖	0.7
胡瓜	15g		ゴマ油	0.1
キャベツ	15g		しょうゆ	1
いりごま	0.5g			

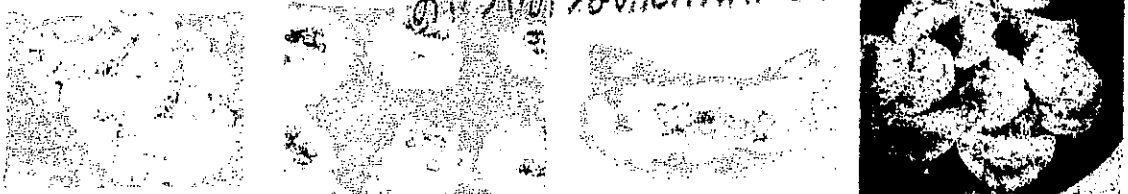
~作り方~
材料はすべて千切りにして、Aの調味料を混ぜ合わせる。

の食材料豆

豆の包み揚げ
 餃子の皮 10枚
 皮豆 30g
 チーズ 30g
 揚げ油

枝豆は、大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で栄養価の高い食材です。これからの季節、子どもと一緒に大人も楽しめる一品ですね。

あやつゆあつゆまみにオススメです!



平成30年



献立表



育心保育園

日曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 ごぼうサラダ 清まし汁	さつま芋ドーナツ 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 卵、ワカメ、牛乳、タコ	白米 押し麦 さつま芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、 ごぼう、胡瓜、 大根、ねぎ、果物
2 土	鶏そぼろ丼 スパサラダ 果物 白菜スープ	ビスコ チーズ 牛乳	鶏ミンチ 卵 ハム チーズ 牛乳	白米 サラスパ ビスコ	玉ねぎ、人参、ねぎ、 胡瓜、コーン、白菜、 にら、果物
4 月	ふりかけご飯 からし菜炒め 果物 卵焼き うどん汁	オートミール クッキー 牛乳	ツナ缶 厚揚げ 卵 カニ棒、ワカメ、 いなりあげ、牛乳	白米 うどん オートミール	からし菜、人参、果物、 長ネギ、ねぎ
5 火	ご飯 魚フライタルタルソースかけ 果物 かみかみあえ みそ汁	もちもちどら焼き 牛乳	白身魚 卵 油揚げ サキイカ、牛乳、 小倉あん	白米 白玉粉	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、 胡瓜、人参、白菜、ねぎ、 果物
6 水	大根ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ 果物 卵スープ	みそおにぎり 枝豆	合挽き ひじき 卵 ツナ缶、枝豆	スパゲティ 白米	玉ねぎ、コーン、大根、 グリーンピース、レタス、果物、 水菜、ピーマン、かいわれ
7 木	玄米ご飯 サバのゆかり焼き 果物 野菜チャンプルー 冬瓜のみそ汁	アメリカンドック 牛乳	サバ 豚肉、ウインナー 厚揚げ、卵、牛乳	白米 発芽玄米	ブロッコリー、もやし、 人参、にら、玉ねぎ、ねぎ、 冬瓜、果物
8 金	チャーハン 春雨サラダ 果物 水餃子スープ	ピザトースト 牛乳	ウインナー カニ棒 水餃子、牛乳、チーズ	白米 春雨 パン	人参、玉葱、小松菜、 胡瓜、コーン、果物、 白菜、ねぎ、ピーマン
9 土	ご飯 肉じゃが 果物 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	タンナファクルー ブルー 牛乳	豚肉、ワカメ、ちくわ 絹豆腐、牛乳	白米 じゃが芋 しらたき タンナファクルー	グリーンピース、玉ねぎ、 ねぎ、胡瓜、人参、果物
11 月	ビーフカレー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	牛肉、卵、チーズ 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、 ブロッコリー、胡瓜、トマト、 パセリ、果物、ホウレン草
12 火	ご飯 鮭のチーズ焼き 果物 ひじき炒め なめこ汁	芋たがら 牛乳	鮭、チーズ、ひじき、卵 豚肉、牛乳	白米 こんにやく さつま芋	パセリ、トマト、人参、 にら、なめこ、ねぎ、果物
13 水	長崎ちゃんぽん風ラーメン 果物 小松菜の白和え ポテトフライ	青菜しらす おにぎり 牛乳	豚肉、ナルト、ツナ缶 木綿豆腐、しらす、 豆乳、牛乳	白米 ラーメン じゃが芋	キャベツ、もやし、にら、 人参、小松菜、果物
14 木	あわご飯 レバーのから揚げ 果物 ナムル じゃが芋のみそ汁	ジャムパン 牛乳	豚レバー カニ棒 牛乳	白米 じゃが芋 あわ パン	胡瓜、もやし、人参、 小松菜、玉ねぎ、にら、 ブロッコリー、果物
15 金	お弁当会				
16 土	フーチパージュシー 果物 ホウレン草の和え物 鶏汁	芋かりんとう レーズン 牛乳	ツナ缶、ひじき、ちくわ、 鶏肉、牛乳	白米 こんにやく 芋かりんとう	人参、フーチパー、 もやし、ほうれん草、 冬瓜、ねぎ、果物
18 月	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き 果物 キャベツの昆布あえ みそ汁	ちんびん 牛乳	鶏肉、ツナ缶、昆布 厚揚げ、牛乳	白米	胡瓜、ブロッコリー、 キャベツ、人参、白菜、 ねぎ、果物
19 火	五穀米ご飯 魚の和風マヨ焼き 果物 麩チャンプルー すまし汁	練乳トースト 牛乳	白身魚、じそ昆布、卵 ポーク缶、アーモンド、牛乳	白米 五穀米 パン 車麩	長ネギ、ねぎ、キャベツ、 人参、もやし、にら、えのき、 かいわれ、果物
20 水	納豆ご飯 ケーブリチー 果物 ちくわの磯辺揚げ 五目汁	スイートポテト 牛乳	納豆、刻み昆布、豚肉、 ちくわ、卵、牛乳、 ツキアゲ	白米 こんにやく さつま芋	人参、にら、ねぎ、 大根、ごぼう、トマト、果物
21 木	豚丼 南瓜サラダ 果物 ゆし豆腐	お好み焼き 牛乳	豚肉、卵、チーズ ゆし豆腐、桜えび、 牛乳	白米 長芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、 南瓜、果物、ねぎ、 キャベツ
22 金	ご飯 ハンバーグ 果物 もやしの和え物 大根スープ	ちんすこう 牛乳	合挽き、卵、ツナ缶 牛乳	白米 ラード	人参、ピーマン、玉ねぎ、 ブロッコリー、もやし、 大根、小松菜、果物
25 月	ご飯 クラムチャウダー 野菜サラダ ウインナーのケチャップソテー 果物	南瓜ケーキ 牛乳	アサリ、ベーコン、卵 ウインナー、牛乳	白米 じゃが芋	人参、グリーンピース、 レタス、胡瓜、トマト、 玉ねぎ、南瓜、果物
26 火	ご飯 さんまのかば焼き 果物 大根と胡瓜の甘酢レモンあえ みそ汁	ヨーグルト ビスケット	秋刀魚、ヨーグルト	白米 じゃが芋 ビスケット	トマト、大根、 胡瓜、えのき、しめじ、 ねぎ、果物
27 水	三枚肉そば 切干大根のごまみそあえ 果物 金時豆の甘煮	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉、かまぼこ、 金時豆、鮭、牛乳	沖繩そば 白米	ねぎ、切干大根、人参、 胡瓜、果物
28 木	麦ご飯 魚カレーニエル 果物 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	どうもろこし チーズ 牛乳	サバ、豚肉、アーモンド、 卵、牛乳、チーズ	白米 押し麦	トマト、ゴーヤー、人参、 玉ねぎ、冬瓜、ねぎ、果物、 どうもろこし
29 金	タコライス 南瓜の煮物 果物 ゆし豆腐	パースディケーキ 牛乳	合挽き、チーズ ゆし豆腐、牛乳	白米 ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト、レタス、南瓜、 ねぎ、果物
30 土	《保育参観》 シンデレラカレー ブロッコリーサラダ 果物	コーンフレーク 牛乳	豚ミンチ、豚レバー 牛乳	白米 コーンフレーク じゃが芋	玉ねぎ、人参、果物、 グリーンピース、南瓜、 ブロッコリー

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 6月23日は慰霊の日でお休みです。



6月離乳食予定献立表

平成30年

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	捕食 (後期~)
調理形態	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 大根スープ	全粥 マーボー豆腐 果物 胡瓜のおろし和え すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	さつま芋 おやき
2 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 スパサラダマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏そぼろつぶし煮 果物 つぶしスパサラダ 白菜スープ	軟飯 鶏そぼろ煮 果物 スパサラダ 白菜スープ	ビスケット チーズ
4 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜マッシュ 清ましスープ	全粥 チャンプルーつぶし煮 果物 南瓜の煮物 うどん汁	軟飯 チャンプルー煮 果物 南瓜の煮物 うどん汁	オートミール パンケーキ
5 火	つぶし粥 魚のすりおろし煮 果物 野菜ペースト 白菜のみそ汁	全粥 魚のミルクつぶし煮 果物 野菜のつぶし和え物 白菜のみそ汁	軟飯 魚のミルク煮 果物 和え物 白菜のみそ汁	小倉 パンケーキ
6 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	ジューシー
7 木	つぶし粥 魚のおろし煮 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 野菜つぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 野菜炒め煮 冬瓜のみそ汁	ふかし芋
8 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 春雨サラダマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし春雨サラダ 白菜スープ	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 春雨サラダ 白菜スープ	チーズパン
9 土	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 じゃが芋のつぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	軟飯 じゃが芋の煮物 果物 和え物 豆腐のすまし汁	ビスケット チーズ
11 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミのミルクつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ササミのミルク煮 果物 コールスローサラダ オニオンスープ	ハウレン草 蒸しパン
12 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト すまし汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参炒め煮 みそ汁	ふかし芋
13 水	煮込みうどんすり流し汁 果汁 小松菜和え物マッシュ じゃが芋ペースト	煮込みつぶしうどん 小松菜の白和え 果物 じゃが芋の煮物	煮込みうどん 小松菜の白和え 果物 じゃが芋の煮物	しらす おにぎり
14 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ナムルマッシュ じゃが芋スープ	あわ全粥 レパールのトマトつぶし煮 果物 つぶしナムル じゃが芋のみそ汁	あわ軟飯 レパールのトマト煮 果物 ナムル じゃが芋のみそ汁	ジャムパン
15 金	 お 弁 当 会 			
16 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ハウレン草マッシュ 冬瓜スープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 ハウレン草のつぶしあえ 冬瓜のすまし汁	軟飯 ササミの煮物 果物 ハウレン草の和え物 冬瓜のすまし汁	ビスケット レーズン
18 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 白菜のみそ汁	ちんびん
19 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶし麩チャンプルー すまし汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 麩チャンプルー すまし汁	ジャムパン
20 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトマッシュ 大根スープ	納豆全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしトマト和え みそ汁	納豆軟飯 鶏肉の煮物 果物 トマト和え みそ汁	ふかし芋
21 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜サラダマッシュ すましスープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	お好み焼き
22 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 もやしの和え物マッシュ 大根スープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 もやしのつぶし和え 大根スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 もやしの和え物 大根スープ	じゃが芋 おやき
25 月	つぶし粥 野菜ミルク煮マッシュ 果汁 野菜ペースト サラダマッシュ	全粥 ホワイトシチュー 果物 野菜のつぶし煮 つぶし野菜サラダ	軟飯 ホワイトシチュー 果物 野菜のチーズ煮 野菜サラダ	南瓜 パンケーキ
26 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 大根と胡瓜のおろしあえ 里芋のみそ汁	全粥 魚のつぶし煮 果物 大根と胡瓜のおろし和え 里芋のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 大根と胡瓜の和え物 じゃが芋のみそ汁	ヨーグルト ビスケット
27 水	煮込みうどんすり流し汁 果汁 和え物マッシュ	つぶし煮込みうどん つぶし和え物 果物 金時豆のつぶし煮	煮込みうどん 和え物 果物 金時豆の甘煮	鮭 おにぎり
28 木	つぶし粥 魚のトマト煮マッシュ 果汁 ゴーヤーペースト 冬瓜スープ	麦全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 ゴーヤーのつぶし煮 冬瓜のみそ汁	麦軟飯 魚のトマト煮 果物 ゴーヤーの柔らか煮 冬瓜のみそ汁	とうもろこし チーズ
29 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜の煮物 すましスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜の煮物 ゆし豆腐	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 ゆし豆腐	さつま芋 おやき
30 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ	全粥 野菜つぶし煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ	軟飯 野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ	コーン フレーク

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 6月23日は慰霊の日でお休みです。

