

R2.5.29(金)

認定こども園しぶし幼稚園

雨の季節を迎え、ピオトープのカエルも雨が降るのを待っているようです。

6月は気温・湿度が高く食中毒が増える時季です。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌を『つけない・増やさない・やっつける』です。丁寧な手洗いをし、生鮮食品は新鮮なものを選び、適切な温度を保ち早めに使い切りましょう。細菌は熱に弱いため十分に加熱しましょう。また、体調を崩していたり、抵抗力が弱くなっていても食中毒を起こしやすくなります。十分な休養と、栄養で本格的な夏に向かって体調を整えていきましょう。

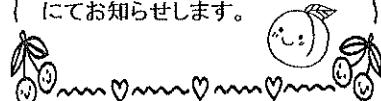
しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましよう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなったり食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



おしらせ

- ◎6月30日(火)愛情弁当の日
たんぽぽ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
ちゅうりつ組のみ給食です。
- ◎6月の食育
年長児のすももシロップ作りを予定しています。日程は、すももの収穫時期によりますので、週報にてお知らせします。



家族でお好み焼きクッキング (4人分程)

・キャベツ200g(5ミリ角)・にら2束(1cm幅)
・長芋120g(すりおろす)・卵4個(割りほぐす)
・小麦粉160g・桜エビ大さじ8・豚肉80g

- ①割りほぐした卵に水大さじ4を加え混ぜる。
- ②小麦粉に①の卵液と長芋を合わせ、キャベツ、にら、桜エビを加える。
- ③ホットプレート、またはフライパンに油を敷き
②の生地を丸く流し、豚肉を上に広げる。
中火で2~3分、裏返して2~3分、中まで
しっかり焼く。
- ④お好み焼きソース、かつお節、青のり、
マヨネーズなどを好みでかける。



日付 (月)	献立名	材料名			おやつ (@は10時おやつ、○は午後おやつ)
		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・みそ汁 さばの塩焼き きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	米、ながいも、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○グラニュー糖	さば、○脱脂粉乳、○牛乳、かにかまぼこ、○牛乳	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつまいもドーナツ
2 (水)	ごはん・みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも 麦茶	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、干ししいたけ、ひじき、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
3 (木)	ミルクパン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜・牛乳	○米、マカロニ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん	◎牛乳 ○麦茶 ○ゆかりおにぎり
4 (金)	ごはん・もずくスープ 鶏肉のみぞ焼き きゅうりの華風サラダ 麦茶	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、油	鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、赤みそ、○無塩バター、○牛乳	きゅうり、大豆もやし、○りんご、もずく、えのきたけ、にんじん、○干しうだら、みつば、うめ干し	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルポテトパイ
5 (土)	ゆかりご飯 冷やし中華 大根と鶏肉の煮物 麦茶	ゆで中華めん、米、○ロールパン、○油、○砂糖、ごま油	鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、錦糸たまご、○きな粉、○牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、さくらんぼ缶、いんげん、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○揚げパン
6 (日)	牛丼 みそ汁 かぼちゃの甘煮 麦茶	米、しらたき、砂糖、油	牛肉、○脱脂粉乳、みそ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●黒糖かりんとう
7 (月)	ごはん・みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 スパゲティサラダ 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	鶏肉、だいこん、○脱脂粉乳、○ダイスチーズ、○卵、○無塩バター、○牛乳、みそ、ハム、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、キャベツ、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズマフィン
8 (火)	ごはん 豆腐のくずあんスープ チャプチエ オレンジ・麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	絹ごし豆腐、牛肉、○脱脂粉乳、○牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、豆苗、ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しパン
9 (水)	お茶パン トマトと卵のスープ ジャーマンポテト フルーツゼリー・牛乳	じゃがいも、お茶パン、○米、○砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、ベーコン、○きな粉、粉チーズ、○牛乳	トマト、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○きな粉おはぎ
10 (木)	ごはん・みそ汁 あじの南蛮漬け おくら納豆 麦茶	米、ながいも、油、砂糖、小麦粉	○牛乳、あじ、○脱脂粉乳、挽きわり納豆、みそ、煮干し、かつお節、○牛乳	オクラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア

裏面へ続く

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
12 (金)	ごはん・さつま汁 冷しやぶ風サラダ 麦茶	米、○食パン、板こんにゃく、○砂糖、オリーブ油、砂糖	豚肉、○牛乳、○卵、○脱脂粉乳、鶏肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、黄ピーマン、こまつな、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、パセリ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレンチトースト
13 (土)	(小)わかめおにぎり ラーメン きのこの和え物 麦茶	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ	ほうれんそう、はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、もやし、コーン、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
15 (月)	かばやき丼 のっつい汁 春雨の和え物 バナナ・麦茶	米、さといも、○砂糖、○くず粉、片栗粉、はるさめ、油、板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、○脱脂粉乳、鶏肉、ハム、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、こまつな、きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳くず餅
16 (火)	五目寿司・すまし汁 えびフライ きゅうりの昆布あえ 麦茶	米、油、砂糖、マヨネーズ、焼ふ	○脱脂粉乳、はんぺん、錦糸たまご、◎牛乳	きゅうり、しめじ、にんじん、いんげん、みつば、塩こんぶ、焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
17 (水)	黒糖パン・大豆のスープ 和風チキンソテー あおさのスパゲティ 牛乳	○米、スペグティ、オリーブ油、黒砂糖、○砂糖、○ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、だいす、○みそ、しらす干し、◎牛乳	トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○みそ焼きおにぎり
18 (木)	ごはん・みそ汁 ささみの梅風味揚げ ひじき煮・麦茶	米、○コーンフレーク、小麦粉、油、○油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、なめこ、しいたけ、ひじき、グリンピース、葉ねぎ、うめびしお、しそ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレークスナック
19 (金)	ごはん・すまし汁 じゃが芋そぼろ煮 ちくわサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、ちくわ、○バター、○卵、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきだけ、葉ねぎ、みつば、レモン果汁、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○マドレーヌ
20 (土)	(小)おにぎり カレーうどん 炒めなます オレンジ・麦茶	ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、さつま揚げ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、りんご、グリンピース	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
22 (月)	ごはん・みそ汁 手作りさつま揚げ スイートポテトサラダ 麦茶	米、さつまいも、○食パン、油、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、白身魚すり身、○卵、○脱脂粉乳、木綿豆腐、みそ、ハム、煮干し	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、干しうどん、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド
23 (火)	ごはん・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ きゅうりのサラダ 麦茶	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、かにかまぼこ、煮干し	きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
24 (水)	コッペパン はるさめスープ 鮭の照り焼き ナムル・牛乳	コッペパン、○米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、鮭	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、コーン、しいたけ	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
25 (木)	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 プロッコリーのおかか和え 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○油	○牛乳、鶏肉、牛乳、○脱脂粉乳、○牛乳、ベーコン、○きな粉、○卵、無塩バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、にんじん、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○ミルクココア ○きな粉蒸しパン
26 (金)	ごはん・すまし汁 しょうが焼き かぼちゃサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、○いちごジャム、きゅうり、にんじん、えのきだけ、しいたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○リツツサンド
27 (土)	中華丼・おくらスープ フルーツヨーグルト 麦茶	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚肉、卵、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、オクラ、チングルサイ、干ししいたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●蒸しケーキ
29 (月)	ごはん・みそ汁 鮭の香草パン粉焼き 青菜とえのき茸のお浸し 麦茶	米、○食パン、パン粉、○マーガリン、オリーブ油、砂糖	さけ、○ゆであずき缶、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、えのきだけ、にんじん、にら、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○あんトースト
30 (火)	※たんぽぽ以上見お弁当・水筒 ごはん・そうめん汁 ほうれん草の卵とじ ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○ロールパン、干しそうめん、マヨネーズ、油、砂糖、焼ふ	○牛乳、卵、鶏肉、◎牛乳	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームステイック

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、ちゅうりっぷ・たんぽぽ組のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。