



6

R3. 5. 31(月)

認定こども園しほし幼稚園

梅雨の晴れ間には、初夏の心地良い風が園庭を駆け抜け、子どもたちが植えた夏野菜もだんだんと大きくなってきています。6月は気温・湿度が高く食中毒が増える時期です。食中毒予防の三原則は、『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。細菌は熱に弱いので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け体調を整えていきましょう。

食中毒に気をつけて

食中毒は6月～9月頃に多く発生します。食事を作るときは以下のことに気をつけましょう。

- ①手や調理器具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板、包丁はきれいに洗う
- ③中心までしっかりと加熱をする
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤生鮮食品は新鮮なものを選ぶ

※お弁当は冷めてからフタをし、保冷剤をのせるなど工夫しましょう。
※おにぎりは、ラップを使って握ると衛生的です。

食べる意欲を育てましょう

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。食事の時は食材に何が入っているか当てたり、味を見分けたり、食べた時の歯ごたえや音を確かめたりして、食べる意欲を育てましょう。新しい食材や味との出会い、買い物・調理・盛り付け・配膳などのお手伝い、ドキドキワクワクするような体験、食事を笑顔で楽しむ大人の姿が子ども自身の「食べたい! 食べてみよう!」という意欲につながります。

お知らせ

◎6月4日(金)食生活調査アンケートのご協力をお願いします。
◎6月29日(火)愛情弁当の日たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。ちゅうりっぷ・ひまわり組のみ給食です。
◎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。

日付	献立名	材料名			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	
1 (火)	ごはん・みそ汁 炒り豆腐 野菜とチーズのカップ焼き 麦茶	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、とろけるチーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ、ひじき	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
2 (水)	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	ミルクパン、○米、フリッジマカロニ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン、ハンバーグ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん	◎牛乳 ○麦茶 ○ゆかりおにぎり
3 (木)	ごはん・もずくスープ 鶏肉のみそ焼き きゅうりの中華サラダ 麦茶	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、赤みそ、○無塩バター、◎牛乳	きゅうり、もやし、もずく、○りんご、にんじん、えのきたけ、みつば、うめ干し	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルポテトパイ
4 (金)	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、○砂糖、○キャノーラ油、ごま油、砂糖、ごま	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、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○揚げパン
5 (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	豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、ほぐししめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし、コーン、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ●黒糖かりんとう
7 (月)	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、○小麦粉、○砂糖、キャノーラ油、砂糖、小麦粉	あじ、挽きわり納豆、○脱脂粉乳、○ダイスチーズ、○卵、○無塩バター、○牛乳、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	おくら、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 ○チーズマフィン
8 (火)	ごはん・豆腐のくずあんスープ チャプチェ オレンジ 麦茶	米、○バナナ蒸しケーキ、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、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しケーキ
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、コッペンパン、○米、○砂糖、キャノーラ油、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 鶏肉と大豆の揚げ煮 スパゲティサラダ 麦茶	米、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、キャノーラ油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、だいた、○脱脂粉乳、ハム、みそ、煮干し、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、ほぐししめじ、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 ○ヨーグルトババロア
11 (金)	ごはん・さつまい汁 冷しゃぶ風サラダ 麦茶	米、○食パン、さつまいも、板こんにゃく、○砂糖、オリーブ油、砂糖	豚肉、○牛乳、○卵、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、黄ピーマン、ごぼう、葉ねぎ、レモン果汁、ねぎ、パセリ、しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレンチトースト

日付	献立名	材料名			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 (土)	牛丼・みそ汁 かぼちゃの甘煮 麦茶	米、しらたき、砂糖、油	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し	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 ●キングドーナツ
14 (月)	かばやき丼 のっぺい汁 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、キャノーラ油、板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かだい、○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 ○抹茶くず餅
15 (火)	五目寿司・すまし汁 牛肉コロッケ きゅうりの昆布あえ 麦茶	米、砂糖、キャノーラ油、焼ふ	○脱脂粉乳、はんぺん、錦糸たまご、◎牛乳	きゅうり、ほぐしめじ、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
16 (水)	黒糖パン・大豆のスープ 和風チキンソテー おおさのスパゲティ 牛乳	○米、黒糖パン、スパゲティ、オリーブ油、黒砂糖、○砂糖、○ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、だいた、○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
17 (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、キャノーラ油、○油、砂糖、ごま油、油	鶏ささ身、○脱脂粉乳、卵、みそ、煮干し、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、なめこ、しいたけ、ひじき、グリーンピース、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
18 (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、えのきたけ、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
19 (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	○牛乳、豚肉、さつま揚げ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、りんご、グリーンピース	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
21 (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、○マヨネーズ、マヨネーズ、キャノーラ油、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、干しぶどう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド
22 (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、マヨネーズ、キャノーラ油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、みそ、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
23 (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、牛乳、さけ	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
24 (木)	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、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○キャノーラ油、○砂糖、砂糖、○グラニュー糖	さば、○脱脂粉乳、○牛乳、かにかまぼこ、みそ、煮干し、◎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
25 (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、えのきたけ、しいたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド
26 (土)	塩焼きそば おくらスープ フルーツヨーグルト 麦茶	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、いか、卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、こまつな、もやし、おくら、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しケーキ
28 (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、煮干し、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、えのきたけ、にんじん、にら、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○あんトースト
29 (火)	※たんぼぼ以上児お弁当・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、ゆでそうめん、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 ●クリームスティック
30 (水)	バターパン・コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	バターパン、○米、小麦粉、○油、○砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、○ハム、○とろけるチーズ、無塩バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、レタス、カリフラワー、○たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、○ピーマン、○コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○ごはんピザ

※仕入れ等の都合により食材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、たんぼぼ組以下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・新2号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは●は市販のおやつになります。