



きゅうしょくだより



6

R4.5.31(火)

認定こども園しぶし幼稚園

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季節です。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・やっつけない』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け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回以上かみましょう。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、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



子どもにとっての楽しい食事

子どもにとって楽しい食事とは、食べさせられる、あるいは食べなければならない食事ではなく、「自分で決めて食べる」とあります。自分でご飯をよそう、おかずを盛り付ける、おかわりは自分で選んでよそうなどです。苦手そうな青菜の料理などは別皿に盛付け、「自分で食べれるだけどうぞ」と子どもの判断に任せます。また、一緒に料理をするのも楽しいですね。

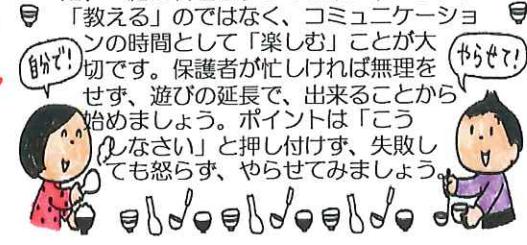
お知らせ

- ④月10日(金) 食生活調査アンケートのご協力をお願いします。
- ④月28日(火)愛情弁当の日 たんぽぽ組以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
- ひまわり組、ちゅうりつぶ組のみ給食です。
- ④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、すもの収穫時期によりますので、週報にてお知らせします。



歯の役目

- 歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けなどがあります。歯や歯並びが悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったり大人になつてから顔の形に影響してきます。
- 歯の異常の早期発見のため仕上げ磨きや、口の中をチェックしてあげましょう



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
		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 (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、マカロニ、パン粉、砂糖、マーマリン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、トマト、しめじ、いんげん	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
2 (木)	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	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、えのきたけ、にんじん、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルポテトパイ
3 (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、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、○いちごジャム、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○リップサンド
4 (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、○脱脂粉乳、卵、◎牛乳	キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、もやし、こまつな、オクラ、にんにく、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しケーキ
5 (月)	ごはん・みそ汁 さばのカレー揚げ おくら納豆 麦茶	米、○コッペパン、ながいも、片栗粉、油、○マーマリン	さば、○ゆであずき、挽きわら豆、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	オクラ、キャベツ、にんじん、にら、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○あんコッペ
6 (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、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
7 (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	じやがいも、コッペパン、○米、○砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、ウインナー、○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
8 (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、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、だいす、○脱脂粉乳、ハム、みそ、◎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 ○ババロア
9 (金)	ごはん・さつま汁 冷しやぶ風サラダ 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、◎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、深ネギ、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
10 (土)	小おにぎり カレーラン 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、グリンピース	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ

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		
13 (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、きゅうり、トマト、こまつな、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	
14 (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、油、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	
15 (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、黒糖パン、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、だいず、○麦みそ、しらす干し、○牛乳	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○みそ焼きおにぎり	
16 (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、砂糖、ごま油、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	
17 (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、○小麦粉、○グラニュー糖、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、○卵、○バター、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	
18 (土)	小おにぎり ラーメン きのこの和え物 麦茶	ゆで中華めん、米、ごま油、砂糖、ごま	豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ、○牛乳	ほうれんそう、もやし、刻みなめたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖かりんとう	
20 (月)	ごはん・みそ汁 手作りさつま揚げ ナムル 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、○砂糖	○牛乳、白身魚すり身、○卵、○脱脂粉乳、木綿豆腐、みそ、煮干し	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、葉ねぎ、にら、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド	
21 (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、マヨネーズ、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、かぼちゃ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル	
22 (水)	コッペパン はるさめスープ さけの照り焼き ポテトサラダ・牛乳	じゃがいも、コッペパン、○米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	○牛乳、牛乳、さけ、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ	◎牛乳 ○麦茶 ○ゆかりおにぎり	
23 (木)	ごはん・トマトのみそ汁 さばの塩焼き きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	米、○食パン、ながいも、○油、砂糖、○砂糖	さば、○脱脂粉乳、○ハム、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、みそ、○牛乳	きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、○たまねぎ、オクラ、○ピーマン、○コーン、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ピザトースト	
24 (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、○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、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○揚げパン	
25 (土)	牛丼 あおさ汁 かぼちゃの甘煮 麦茶	米、しらたき、砂糖、油	○牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ	
27 (月)	ごはん・みそ汁 さけの香草パン粉焼き 青菜とえのき茸の和え物 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、オリーブ油、砂糖	さけ、○脱脂粉乳、○チーズ、○卵、○無塩バター、○牛乳、みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	ほうれんそう、えのきだけ、もやし、にんじん、にら、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズマフィン	
28 (火)	スタミナ納豆丼 五目汁 粉ふき芋 パパロア・麦茶	米、じゃがいも、○ロールパン、ごま油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、○牛乳	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームステック	
29 (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	牛乳、鶏肉、ベーコン、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、にんじん、マッシュルーム缶、○こんぶ佃煮、○焼きのり	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり	
30 (木)	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、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○砂糖、○グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	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、干ししいたけ、ひじき	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつまいもドーナツ	

※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、たんぽぽ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、新2号・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。