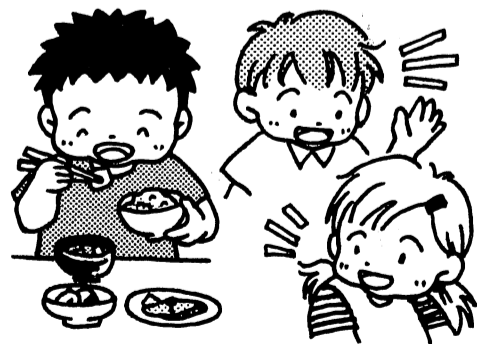


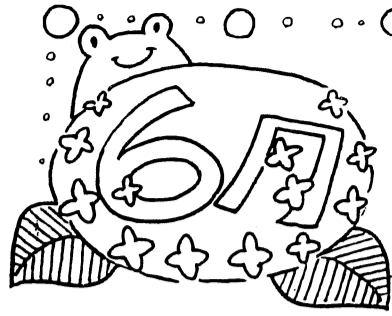


6月の給食だより

令和3年5月31日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
1 (火)	鮭の味噌焼 ブロッコリーの和え物 清汁 白桃缶	鮭、味噌、ミソ、三温糖 ブロッコリー、人参、花かつお 玉葱、えのき草、五色麩	ふりかけご飯	ジョア 小丸ちゃん	おかゆ 鮭の味噌煮 ブロッコリー煮	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	<p>「歯と口の健康週間」 よくかんで食べましょう。</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコのハガイーゼ(卑弥呼の歯がいーぜ)」を紹介します。</p> <p>ヒ・・・肥満防止 よく噛んでゆっくり食べることで、食べすぎを防ぎ肥満予防につながります。</p> <p>ミ・・・味覚の発達 食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになります。</p> <p>コ・・・言葉の発達 口のまわりの筋肉を使うことで、あごが発達し、表情が豊かになったり言葉の発音がきれいになります。</p> <p>ノ・・・脳の発達 脳に流れる血管の量が増え、脳が発達する。</p> <p>ハ・・・歯の病気予防 よく噛むと、だ液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や、歯肉炎の予防になる。</p> <p>ガ・・・がんの予防 だ液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きをする。</p> <p>イ・・・胃腸快調 消化を助け、胃腸の働きを活発にする。</p> <p>ゼ・・・全力投球 体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。</p>
2 (水)	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	豚肩ロース、玉葱、筍、ピーマン 生姜、ゴマ油 春雨、胡瓜、人参 ハム、錦糸卵 キャベツ、人参、もやし	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 煮豚 グリーンマッシュ	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
3 (木)	鶏肉の五目煮 小松菜のおひたし 味噌汁 りんご	鶏肉、人参、干椎茸、大根 こんにゃく、いんげん 小松菜、人参、ちくわ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 ポンデトーナッツ	おかゆ 五目煮風 二色おひたし	熱量 373kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
4 (金)	ぶりの揚げ漬け すき昆布煮 味噌汁 バナナ	ぶり、生姜、長葱、白ゴマ すき昆布、切干大根、人参 つきこん、干椎茸、絹さや 白菜、もやし	麦ご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 白身魚煮 やわらか煮	熱量 396kcal タンパク質 20.6g 脂質 26.1g 食塩 1.6g	
5 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	ひじき、人参、油揚、豚肉 じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 おひたし	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
7 (月)	ツナ入り厚焼卵 若布の酢の物 野菜スープ キウイフルーツ	ツナ缶、人参、玉葱、卵、ケチャップ 若布、胡瓜、みかん缶 キャベツ、人参、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 キャロットゼリー ミニぼんえびせん	おかゆ 卵とじ煮 茶巾風	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	
8 (火)	白身魚の磯辺揚げ ゴマ酢和え 味噌汁 みかん缶	鱈、天ぷら粉、青のり、油 キャベツ、人参、もやし 胡瓜、白ゴマ 大根、人参、しめじ	麦ご飯	元気ヨーグルト せんべい	おかゆ 煮魚 キャベツの旨煮	熱量 399kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
9 (水)	カップ納豆 切干大根 味噌汁 りんご	カップ納豆、味つゆ 切干大根、人参、油揚 つきこん、干椎茸、絹さや じゃが芋、玉葱、ほうれん草	麦ご飯	牛乳 手)おから蒸しパン	おかゆ ひきわり納豆 やわらか煮	熱量 329kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
10 (木)	味付け肉だんご マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	味付け肉だんご マカロニ、胡瓜、人参 コーン、ハム、マヨレ もやし、油揚	麦ご飯	牛乳 ミニわかめちゃん 小さなマトレーヌ	おかゆ 肉だんご煮 マカロニ煮	熱量 399kcal タンパク質 20.8g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	
11 (金)	鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 清汁 グレープフルーツ	鯖、生姜、にんにく、味噌 ほうれん草、人参、しめじ 油揚、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 364kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
12 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、ほうれん草、人参 油揚、なると	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
14 (月)	鶏の甘酢煮 アスパラサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏手羽元、生姜、長葱 アスパラ、人参、錦糸卵 じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)パウンドケーキ	おかゆ 煮鶏野菜あん アスパラ煮	熱量 400kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.6g 食塩 1.6g	
15 (火)	エビフライ ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	エビっ子フライ、油、ソース ひじき、人参、さつま揚げ 大豆水煮、絹さや キャベツ、玉葱	麦ご飯	パックジュース 菓子	おかゆ 白身魚煮 グリーンマッシュ	熱量 363kcal タンパク質 20.6g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	





6月の給食だより

令和3年6月15日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (水)	野菜コロッケ ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ	野菜コロッケ、ソース ほうれん草、もやし、人参 刻みのり、味つゆ 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 くまちゃんカステラ	おかゆ 肉じゃが風 二色おひたし	熱量 323kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	<p>食中毒の発生しやすい季節です！</p> <p>食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、一年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。</p> <p>「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。</p> <p>食中毒予防の三原則</p> <p>※ 細菌を付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 手をきれいに洗う。 ○ 野菜や果物は流水で洗う。 ○ 調理器具は清潔なものを使用する。 ○ 生の肉や魚が他の食べ物とくっつけないようにする。 ○ 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 <p>※ 細菌を増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ○ すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 <p>※ 細菌をやっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す。(中心温度75℃1分以上) ○ 生の肉や魚を切った包丁、まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
17 (木)	豚肉と大根の煮物 若布の酢の物 味噌汁 白桃缶	豚肉、大根、人参 いんげん、じゃが芋 若布、胡瓜、かみ風味 白菜、人参、油揚げ	麦ご飯	牛乳 手) 大学かぼちゃ	おかゆ 煮物 グリーンマッシュ	熱量 305kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.4g 食塩 1.6g	
18 (金)	煮魚 ブロッコリーの和え物 味噌汁 バナナ	赤魚、中ザラ、醤油 ブロッコリー、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー 星っこ	おかゆ 煮魚 ブロッコリー煮	熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.6g 食塩 1.6g	
19 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ、人参、玉葱 にんにく、トマト缶、ツナ缶 しめじ、ケチャップ、粉チーズ キャベツ、人参	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	スープパスタ	熱量 328kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
21 (月)	洋風厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	人参、鶏挽肉、干椎茸 卵、玉葱、ケチャップ もやし、胡瓜、かみ風味 じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 やおやさんカステラ ベジタブルせんべい	おかゆ 卵とじ煮 やわらか煮	熱量 386kcal タンパク質 20.6g 脂質 17.8g 食塩 1.6g	
22 (火)	かじきの味噌焼き 小松菜のお浸し 清汁 グレープフルーツ	かじき、味噌、ミリン、油 小松菜、人参、ちくわ 刻みのり、味つゆ 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	手) フルーツポンチ	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
23 (水)	カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 りんご	豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース、カールウ もやし、人参、キャベツ 胡瓜、白ゴマ	麦ご飯	牛乳 ミニのりすけ ビスケット	おかゆ スープ煮 キャベツ煮	熱量 333kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
24 (木)	カップ納豆 スパゲッティサラダ 豚汁 みかん缶	カップ納豆、味つゆ ササバ、人参、胡瓜 ツナ缶、コーン、マヨネーズ 豚肉、じゃが芋、大根 ゴボウ、人参、長葱、豆腐	麦ご飯	牛乳 手) 甘食	おかゆ ひきわり納豆 煮浸し	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
25 (金)	鮭フライ 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	鮭、小麦粉、卵、パン粉、油 白菜、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	ふりかけご飯	牛乳 ミニハート アニマルビスケット	おかゆ 煮魚 白菜煮	熱量 422kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
26 (土)	焼きそば 若布のスープ オレンジ	豚肉、人参、もやし、玉葱 キャベツ、ピーマン、焼きそば 若布、玉葱	焼きそば	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 263kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.9g 食塩 1.6g	
28 (月)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	豆腐、干椎茸、長葱、人参 ピーマン、豚肉、にんにく、生姜 春雨、胡瓜、人参 錦糸卵、ハム 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 手) チーズケーキ	おかゆ 豆腐の味噌煮 春雨煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
29 (火)	鯖のゴマ味噌焼き ほうれん草のお浸し 清汁 グレープフルーツ	鯖、味噌、白ゴマ、ミリン ほうれん草、人参、油揚げ しめじ、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	麦茶 バナナ つぶせんべい	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 382kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
30 (水)	ささ身のあけぼの揚げ 若布の酢の物 味噌汁 りんご	ささ身、天ぷら粉、油 若布、胡瓜、みかん缶 もやし、油揚げ	麦ご飯	牛乳 手) 豆腐入り 白玉だんご	おかゆ ささ身煮 茶巾風	熱量 411kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	

