



給食献立予定表 6月

あいあい保育園

R6. 5. 31

	3時前10時の 献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	クッキー	ナポリタン ゆで卵 チーズ パナナ	牛乳 バウムクーヘン	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ クッキー バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	459 458
3 (月)	野菜かりんとう	ごはん トマト麻婆豆腐 中華きゅうり レバーのマリアナソース ミニゼリー	牛乳 ヨーグルトプリン	豚ひき肉 レバー 赤味噌 ヨーグルト 牛乳 豆腐	米 野菜かりんとう 片栗粉 ミニゼリー マーマレード	人参 玉ねぎ 白ネギ じゃら トマト きゅうり	482 488
4 (火)	サブシ	ごはん すきやき風煮 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	牛乳 ごま入りチーズスティック	牛肉 焼き豆腐 粉チーズ わかめ 牛乳	米 サブレ 糸こんにゃく ごま 薄力粉	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 しいたけ きゅうり パナナ	520 538
5 (水)	ジャムサンド	磯うどん 揚げシュウマイ ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 シリアルバー	豚肉 ちりめん 牛乳 わかめ	うどん シュウマイ 餃子 いちごジャム シリアル マシュマロ	干しイタケ 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー オレンジ	403 372
6 (木)	チーズケーキ	麦ごはん 若鶏と大豆の香りとえ ジャーマンポテト きゅうりのしおっぺ和え ミニゼリー	牛乳 わらびもち	鶏 水煮大豆 ベーコン 牛乳 きなこ	米 麦 チーズサンド じゃがいも わらびもち粉 ミニゼリー	生薑 人参 玉ねぎ きゅうり	566 542
7 (金)	パン	ごはん 魚のゆかり焼き トマト 人参シリシリ オレンジ	牛乳 パイナップルケーキ	サゴシ ツナ 卵 牛乳 かつお節	米 薄力粉	トマト 人参 オレンジ パイナップル バナナ	475 509
8 (土)		奉仕活動					
10 (月)	カルシウム ウエハース	味噌カツ丼 なめこ汁 千草和え ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	豚肉 豆腐 卵 ちくわ 牛乳 赤味噌 かつお節	米 パン粉 薄力粉 パイシート カルシウムウエハース ミニゼリー	キャベツ なめこ 人参 ほうれん草 きゅうり パナナ	507 477
11 (火)	きなこせんべい	ごはん 肉じゃが トマト 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 卵 牛乳 ハム チーズ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 春雨 きなこせんべい 食パン	人参 玉ねぎ いんげん トマト きゅうり オレンジ	501 501
12 (水)	フルーチェ	ミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 ミルクスコーン	豚ひき肉 ちりめん 卵 牛乳	スパゲティ フルーチェ 薄力粉 ごま	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 フルーツミックス パナナ レーズン	578 604
13 (木)	ポップコーン	麦ごはん 魚のネギ味噌マヨ焼き かきたま汁 ほうれん草ともやしのおひたし ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	サゴシ 卵 味噌 牛乳 チーズ	米 麦 片栗粉 さつまいも マーマレード ミニゼリー ポップコーン	白ネギ ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	548 519
14 (金)	ビスコ	手作りパン ポークンチュー 野菜サラダ パナナ	牛乳 プリン	豚肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 ビスコ じゃがいも プリン ビンチョーの素	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	448 438
15 (土)	あられ	カレーライス コールスローサラダ パナナ	牛乳 ミレービスケット	豚肉 ハム 牛乳	米 あられ コーン カレーウ ミレービスケット じゃがいも コールスロードレ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	446 450
17 (月)	クラッカーサンド	ごはん トン天 トマト スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 いもち	豚肉 ハム 牛乳	米 薄力粉 じゃがいも クラッカーサンド サラスパ	トマト 紅ショウガ 大葉 人参 玉ねぎ オレンジ	508 473
18 (火)	えびせん	ごはん つくね焼き すまし汁 ブロッコリーときのこのごま酢和え パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉 絹豆腐 卵 牛乳	米 麴 片栗粉 ホットケーキミックス えびせん	えのき ねぎ ブロッコリー しめじ しいたけ パナナ	511 537
19 (水)	トースト	味噌ラーメン トマトとわかめの中華風サラダ フルーツヨーグルト	麦茶 お好み焼き	赤味噌 豚肉 ヨーグルト わかめ 牛乳 卵	中華麺 食パン 薄力粉	人参 玉ねぎ きくらげ キャベツ パナナ もやし トマト きゅうり フルーツミックス	447 432
20 (木)	牛乳寒天	麦ごはん 魚のバーベキューソース 切干大根のサラダ おかききゅうり ミニゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	サゴシ ハム かつお節 チーズ 牛乳	米 麦 薄力粉 ミニゼリー ホットケーキミックス	りんご 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 水菜 人参	528 538
21 (金)	ハッピーターン	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん ささみのフライ マセドアンサラダ 生パイン	牛乳 パースティゼリー	ささみ 卵 チーズ 牛乳	米 ハッピーターン 薄力粉 コーン パン粉 じゃがいも パースティゼリー	人参 きゅうり パイナップル	489 505
22 (土)	おかき	他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 チーズクラッカー	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 卵	米 おかき チーズクラッカー	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ えのき パナナ	462 474
24 (月)	甘せんべい	ごはん ブルコギ風 トマト カリカリ油揚げのサラダ オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 油揚げ 牛乳 赤味噌	米 甘せんべい オレンジクリーム 食パン	人参 もやし じゃら にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	463 473
25 (火)	バナナ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ ブロッコリーのおかきとえ ミニゼリー	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 水煮大豆 いりこ ハム かつお節 牛乳	米 マーマレード さつまいも じゃがいも ミニゼリー	かぼちゃ きゅうり パプリカ 人参 ブロッコリー パナナ	562 616
26 (水)	みかんヨーグルト	肉味噌そば ポール野菜のごま和え オレンジ	牛乳 レモンクッキー	ヨーグルト 卵 牛乳 赤味噌 豚ひき肉	中華麺 薄力粉 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ 水煮 みかん缶 オレンジ レモン キャベツ きゅうり	527 552
27 (木)	シガーフライ	手作りパン スペニッシュオムレツ ツナサラダ パナナ	アイスクリーム	ウインナー 卵 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 スパゲティ シガーフライ アイスクリーム	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ バナナ ブロッコリー	490 500
28 (金)	野菜スナック	麦ごはん 魚のカレーフリッター 春雨スープ きゅうりのパンパン漬け オレンジ	牛乳 きなこ団子	サゴシ ベーコン きなこ 牛乳	米 麦 野菜スナック 春雨 薄力粉 白玉粉	キャベツ 人参 白ネギ きゅうり オレンジ	551 569
29 (土)	ビスケット	五目焼きそば ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 卵 いか 牛乳	中華麺 ミニゼリー ビスケット ぼたぼた焼き	キャベツ きゅうり 人参 もやし	471 472

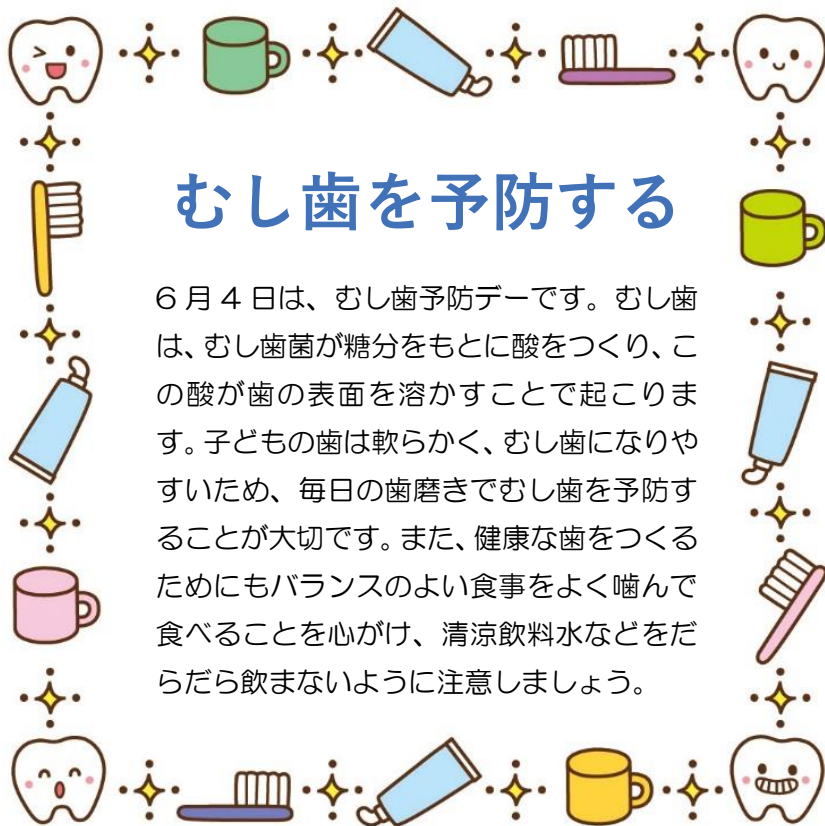
※都合により献立内容を変更する場合があります



給食だより 6月

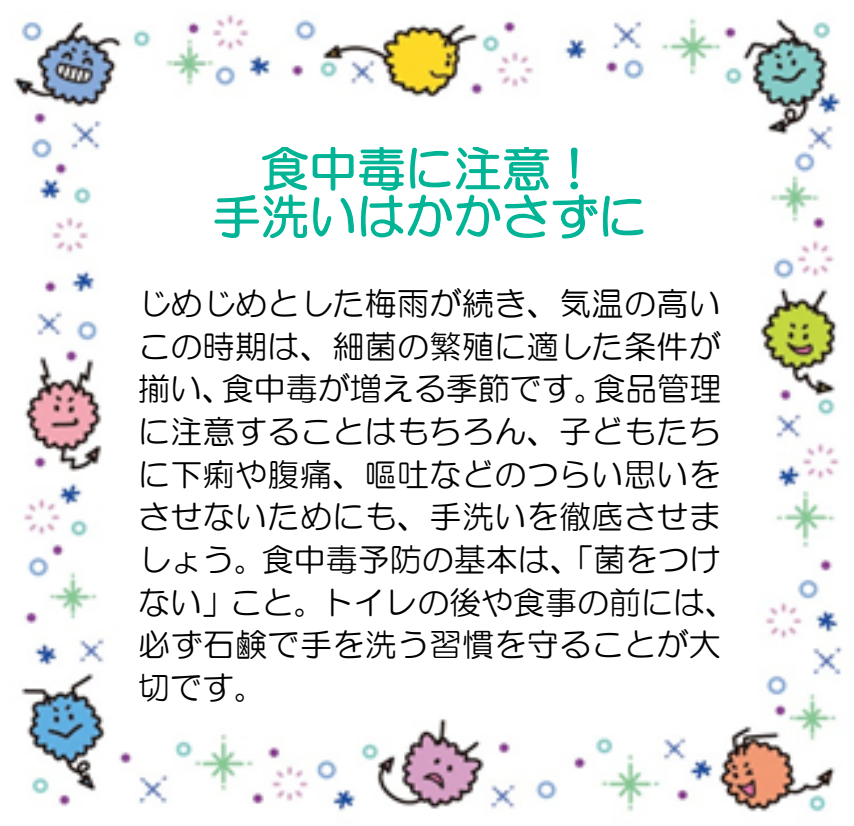
色づきはじめたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫しましょう。

この時期気をつけたいのが食中毒です。まずは身近なところから気をつけていきましょう。これから気温がどんどん上がっていきますが、十分な睡眠、栄養、適度な運動を心がけて気温に負けない体づくりを心がけましょう。また、菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



☆人気献立メニュー☆

6/17(金)トン天

【材料】(4人分)

・豚ロース薄切り	120 g	・いりごま	8 g
・しそ	8 g	・紅ショウガ	8 g
・葉ねぎ	5 g	・酒	6 g
・しょうゆ	12 g	・砂糖	少々
・卵	1/3 個	・小麦粉	20 g
・片栗粉	少々		

【作り方】

- ①しそ・ねぎ・紅ショウガはみじん切りにする。
- ②豚ロース薄切りは1/4の大きさに切り、酒としょうゆ、砂糖少々を合わせた中に約20分つけ、下味をつけておく。
- ③卵と冷水・小麦粉（片栗粉少々）をさっくり混ぜ、油で揚げる。



水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるのが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。

脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

