

ゆりがご WEC せいせん保育園 献立表

令和4年度

6月

の献立表

	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (水)	牛乳 ホットケーキ	ごはん、ご飯、砂糖 小麦粉、焼酎、油 ホットケーキミックス	カラスカレイ 牛乳、豚肉	しめじ、バナナ、パプリカ赤 玉ねぎ、人参、切干大根 万能ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
2日 (木)	牛乳 みるくずもち	ごはん、バター、 パン粉、マカロニックス マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油	チーズ、牛乳 鶏肉、豆腐 チーズ、きし粉	レーズン、かぼちゃ、パセリ ブロッコリー、わかめ、玉ねぎ 人参、りんご	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
3日 (金)	牛乳 きなこ玉	ごはん、じゃが芋 砂糖、油	きな粉、特選 ツナフレーク缶 豆乳、豚肉 じゃこ	オレンジ、玉ねぎ、人参 白菜、レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
4日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん、ごま油、 砂糖、片栗粉 油、焼酎	牛乳、鶏肉 ツナフレーク缶 納豆、みそ	レーズン、キャバツ、ブロッコリー ほうれん草、人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (月)	牛乳 米粉のパンケーキ	ごま油、ごはん マヨネーズ、砂糖 油、米粉	牛乳、玉子 豚肉、みそ 豆乳	レーズン、キャバツ、玉ねぎ 小松菜、大根、長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (火)	牛乳 炊き込み おにぎり	うどん、ごま、砂糖 ごま油、ごはん さつまいも、油 小麦粉	牛乳、鶏肉 じゃこ	レーズン、オレンジ、きゅうり ゴートマト、玉ねぎ、人参 白菜	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
8日 (水)	牛乳 フレンチトースト	ごはん、バター 砂糖、小麦粉 食パン、油	牛乳、玉子 スクロウタラ 鶏肉、粉豆腐 油揚げ、みそ	レーズン、グリーンピース、なす パセリ、バナナ、玉ねぎ 人参、生姜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
9日 (木)	牛乳 小豆ういろう	ごはん、パン粉 砂糖、小麦粉 油	牛乳、玉子 鶏肉、みそ ツナフレーク缶 茹こ小豆缶	レーズン、オレンジ、きゅうり かぼちゃ、コーン、わかめ 人参、白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
10日 (金)	牛乳 フルーツケーキ	ごはん、バター 砂糖、小麦粉 焼酎、片栗粉 油	牛乳、玉子 ツナフレーク缶 豚肉、みそ チーズ	レーズン、バナナ、小松菜 水菜、大根、長ねぎ フルーツ缶	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
11日 (土)	牛乳 ウエハース	ごはん、ごま、油 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、鶏肉 ヨーグルト みそ	レーズン、キャバツ、玉ねぎ 人参、わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
13日 (月)	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	ごはん、じゃがいも スパゲッティ、バター マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油	牛乳、花かつお ちりめん干レ 鶏肉、チーズ	レーズン、きゅうり、コーン ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
14日 (火)	牛乳 みかん寒天 鉄カルウム ウエハース	ごはん、パン粉 砂糖、小麦粉 鉄カルウム 油	牛乳、玉子 魚、みそ	レーズン、チンゲン菜、バナナ みかん缶、わかめ、寒天 玉ねぎ、人参、大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (水)	牛乳 おこのみ焼き	ごはん、バター、油 パン粉、砂糖 マカロニックス 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、チーズ 鶏肉、豆腐 豚肉、花かつお じゃこ	レーズン、かぼちゃ、キャバツ パセリ、ブロッコリー、わかめ 玉ねぎ、人参、あおさ、米粉 バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ



ゆりがご WEC せいせん保育園 献立表

令和4年度

6月の献立表		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	牛乳 ころころ きなこボール パイン缶	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豆乳 ツナフレーク缶 豚肉 チーズ きな粉	レーズン オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜 パイナップル缶	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
17日 (金)	鉄分強化!ふりがごはん カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 みそ汁(焼酎・しめじ) オレンジ	牛乳 ふんわり ごらやき	ご飯 ごま 砂糖 小麦粉 焼酎 油	牛乳 豚肉 カラスカレイ 茹こ小豆缶 みそ	レーズン インゲン オレンジ しめじ パプリカ 玉ねぎ 人参 切干大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
18日 (土)	納豆ごはん 鶏ささみソテー キャベツのツナ煮 みそ汁(ほうれん草 焼酎)	牛乳 ビスケット	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 焼酎	牛乳 鶏肉 ツナフレーク缶 納豆 みそ	レーズン キャベツ 人参 ブロッコリー ほうれん草	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
20日 (月)	ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の王子サラダ みそ汁(大根 長ねぎ)	牛乳 プリン	ご飯 ごま油 マヨネーズ 砂糖 油 いちごジャム	牛乳 玉子 豚肉 みそ	レーズン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 大根 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
21日 (火)	冷やし鶏うどん さつまいものココロ焼き オレンジ	牛乳 炊き込み おにぎり	うどん ご飯 ごま ごま油 油 さつまいも 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ 花かつお	レーズン オレンジ きゅうり コーントマト 白菜 焼のり 玉ねぎ 人参	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
22日 (水)	ごはん 助産タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(なす 油揚げ) バナナ	牛乳 フレンチトースト	ご飯 砂糖 小麦粉 油 バター 食パン	牛乳 鶏肉 スケウダラ 粉豆腐 みそ 油揚げ 玉子	レーズン なす グリンピース パセリ バナナ 玉ねぎ 人参 生姜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
23日 (木)	鉄分強化!ふりがごはん ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁(焼酎・長ねぎ) バナナ	牛乳 フルーツケーキ	ご飯 砂糖 焼酎 片栗粉 油 バター 小麦粉	牛乳 玉子 ツナフレーク缶 豚肉 みそ じゃこ	レーズン バナナ 小松菜 水菜 大根 長ねぎ フルーツ缶	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
24日 (金)	★おたんじょう会★ ちらし寿司 かちかちキンカツ 白菜のコーン和え オレンジ みそ汁(かぼちゃ わかめ)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 油	牛乳 玉子 鶏肉 みそ ツナフレーク缶	レーズン オレンジ 焼のり かぼちゃ きゅうり コーン わかめ 人参 白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
25日 (土)	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ わかめ) ヨーグルト	牛乳 ウエハース	ご飯 ごま 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 鶏肉 ヨーグルト みそ	レーズン キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
27日 (月)	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンの マヨサラダ みそ汁(じゃがいも わかめ)	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	ご飯 じゃがいも スパゲティ バター マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	牛乳 じゃこ 花かつお 鶏肉 みそ	レーズン コーン ピーマン ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (火)	おべんとう日	牛乳 ビスケット	☁️ 🌸 ☁️ 🌸 ☁️			乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
29日 (水)	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	牛乳 ころころ きなこボール パイン缶	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 きな粉 ツナフレーク缶 豆乳 豚肉 チーズ	レーズン オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜 パイナップル缶	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
30日 (木)	ごはん かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ みそ汁(とうふ わかめ) オレンジ	牛乳 おこのみ 焼き	ご飯 バター 油 パン粉 マヨネーズ マカロニミックス 砂糖 小麦粉	牛乳 チーズ じゃこ 鶏肉 豆腐 花かつお みそ	レーズン かぼちゃ パセリ ブロッコリー わかめ 玉ねぎ 人参 あおさ粉 キャベツ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ





6月 食育だより

雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができるよう♪
この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分にを行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう！

◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー

いただきます!



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感ずるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- **トマト**・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。
- **キュウリ**・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- **ナス**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆



厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げすることをお勧めします☆



食中毒を予防しよう!

食中毒を予防する3つのポイント!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

家庭での食中毒対策

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

手洗いは簡単でとても有効な予防法! ~こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ~



- ★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。洗う時間は20～30秒が目安です。
- ★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。タオルの共有はやめましょう。
- ★こまめに手を洗いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。無意識に顔を触る子供たちは特にこまめに手洗いをさせましょう!