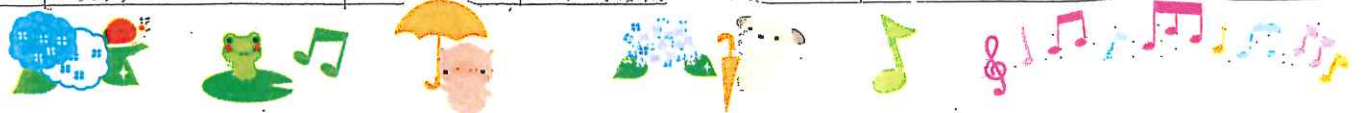


ゆりがご WEC しおん保育園 献立表

6月の献立表

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 きなこ玉 パイナップル	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 きな米粉	レズン オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜、パイナップル缶	乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
17日 (金)	鉄分強化!ふりがけごはん 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 どらやき	ご飯 ごま 砂糖 小麦粉 焼酎 油	牛乳 豚肉 カラスカレイ 茹小豆缶 みそ	レズン 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 レズン ポーロ
18日 (土)	糸豆腐ご飯 糸島ささみリテー キャベツのツナ煮 みそ汁(ほうれん草、焼き)	牛乳 ビスコ	ごま油、ご飯 石臼砂糖、片栗粉 油	牛乳 鶏肉 ツナフレーク缶 みそ	レズン、キャベツ、人参 ブロック、ほうれん草	乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
20日 (月)	ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁(大根、長ねぎ)	牛乳 手作りプリン	ご飯、ごま油 マヨネーズ 砂糖 油、米粉	牛乳、玉子 豚肉、みそ	レズン キャベツ 玉ねぎ 小松菜、大根、長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポーロ
21日 (火)	冷やし鶏うどん さつまいものコロコロ焼き オレンジ	牛乳 中華水餃子 炊き込みごはん	うどん ご飯 ごま 小麦油 油 さつまいも 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉	レズン オレンジ きゅうり コーントマト 白菜 人参	乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
22日 (水)	ごはん 野沢たらの和風焼き 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	牛乳 鶏肉 スケウダラ 粉豆腐 みそ 油揚げ、玉子	レズン 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 レズン せんべい
23日 (木)	鉄分強化!ふりがけごはん 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 洋梨のケーキ	ご飯 砂糖 焼酎、片栗粉 油	牛乳 玉子 ツナフレーク缶 豚肉 みそ じゃこ	レズン バナナ 小松菜 水菜 大根 長ねぎ 洋なし缶	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
24日 (金)	★おたんじょう会★ ちらし寿司 ひとくちチキンカツ 白菜のコーン炒め 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 レズン ビスケット
25日 (土)	ご飯 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 ポーロ	ご飯、石臼砂糖 じゃが芋、ごま マヨネーズ、小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	レズン、キャベツ、ごぼう 玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスコ
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 じゃこ水餃子 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 きなこボール パイナップル	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	レズン オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜、パイナップル	乳 小麦	麦茶 レズン 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 お好み焼き	ご飯 バター 油 パン粉 マヨネーズ マカロニミックス、天かす 砂糖 小麦粉	牛乳 チーズ じゃこ 鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉	レズン かぼちゃ パセリ ブロック、わかめ 玉ねぎ 人参、キャベツ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ



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、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	牛乳 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、マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油	チーズ、牛乳 鶏肉、豆腐 チーズ	レーズン、かぼちゃ、パセリ ブロッコリー、ワカメ、玉ねぎ 人参、りんご	牛乳 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、牛乳 ツナ、レタ、 豆腐、豚肉 じゃこ	オレンジ、玉ねぎ、人参 白菜、レーズン	牛乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
4日 (土)	牛乳 ビスコ	ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉 油	ツナ、レタ、 牛乳、鶏肉 みそ、糸豆腐	キャバツ、ブロッコリー ほうれん草、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
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	レーズン、キャバツ、玉ねぎ 小松菜、大根、長ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (火)	牛乳 中華お汁風 炊き込みごはん	うどん、ごま、ごま油 ごはん、たまご 砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏肉 じゃこ	レーズン、オレンジ、きゅうり コーン、トマト、人参、白菜 玉ねぎ	牛乳 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	スクロウタラ 牛乳、鶏肉 粉豆腐、みそ 油揚げ、玉子	レーズン、グリーンピース、 パセリ、バナナ、玉ねぎ、人参 生姜	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
9日 (木)	牛乳 小豆ういろ	ごはん、パン粉 砂糖、小麦粉 油	牛乳、玉子 鶏肉、みそ きな粉、茹で豆	レーズン、オレンジ、かぼちゃ きゅうり、コーン、ワカメ 人参、白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
10日 (金)	牛乳 洋梨のケーキ	ごはん、バター、砂糖 小麦粉、焼酎 片栗粉、油	ツナ、レタ、 牛乳、玉子、 豚肉、みそ	レーズン、バナナ、小松菜 水菜、大根、長ねぎ 洋なし、 きゅうり	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
11日 (土)	牛乳 ビスケット	ごま、ごはん じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、小麦粉 油	ヨーグルト 牛乳、鶏肉	キャバツ、ごぼう、玉ねぎ 人参、レーズン	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスコ
13日 (月)	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	ごはん、じゃが芋 スパゲッティ、バター マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油	ちりめん干し 花かつお、 牛乳、鶏肉	レーズン、コーン、ピーマン ほうれん草、玉ねぎ、人参 きゅうり	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
14日 (火)	牛乳 みかみ寒天 鉄カルシウム入	ごはん、パン粉 砂糖、小麦粉 油、鉄のじょうゆ	牛乳、玉子 魚、みそ	レーズン、チンゲン菜、ワカメ みかみ缶、寒天、玉ねぎ 人参、大根、バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (水)	牛乳 お好み焼き	ごはん、バター、パン粉 マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油、天かす	チーズ、牛乳 鶏肉、豆腐 花かつお、豚肉	レーズン、かぼちゃ、パセリ ブロッコリー、ワカメ、玉ねぎ 人参、オレンジ、茹でそば、キャバツ	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ





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でしょう♪
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。食事の時間を感じ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**・・・身体にもこま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、特に肉の生焼きに注意。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!