



6がつのこんだてひょう



令和2年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
1 (午前おやつ1.2歳児) 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	2 きな粉まめ 牛乳	3 蒸しかぼちゃ お茶	4 かりかりいりこ 牛乳	5 節句会 チーズ お茶
ごはん 高野豆腐の唐揚げ いんげんのおかか和え こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	五穀ごはん 魚のオレンジ幽庵焼き ★かみかみサラダ ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 ココアクッキー 牛乳	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 アスパラのガーリック炒め 卵スープ/かわちばんかん 中華おこわ 牛乳	ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナップえんどう 五目汁/デラウェア 牛しぐれおにぎり お茶
8 マカロニきな粉 お茶	9 野菜クラッカー 牛乳	10 ゆでスナップえんどう お茶	11 弁当の日 大豆とごまのせんべい 牛乳	12 ブルーベリーヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え しじみのすまし汁/デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	 唐川の新茶です! かしわもち 新茶	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの浅漬け 油揚げのみそ汁/りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳
15 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	16 みたらし団子 お茶	17 粉ふき芋 牛乳	18 ココアクッキー お茶	19 誕生会 豆乳スープ お茶
ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ いんげんのごま和え あさり汁 韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	親子丼 ★まめなサラダ かぼちゃのソテー えのきのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう お茶	梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜エビ和え あごのつみれ汁 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのサラダ チェリートマト わかめのみそ汁/デラ ★たこおにぎり 牛乳	ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ) バイクドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
22 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	23 人参プリッツ 牛乳	24 煮豆 お茶	25 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	26 きな粉かぼちゃ 牛乳
ごはん 揚げレバーのカレーソース和え ★きゅうりの中華漬け かぼちゃの煮物 春雨スープ 黒ごま団子 パスチャライズ牛乳	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 ひじきサラダ ほうれん草のコーン和え なめこ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	ごはん ぎせい豆腐 スナップえんどうの和え物 ★ごぼうの揚げ煮 切干大根のみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア ふりかけおにぎり 牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁/びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
29 りんご パスチャライズ牛乳	30 もっちもちおから 牛乳	※青字は新作メニュー、★印はかみかみメニューです。		
ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え 野菜のごまドレッシング キャベツのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆(金時豆) じゃが芋のみそ汁 ポン・デ・抹茶 お茶	 今月の目標 よく噛んで食べよう これから梅雨に入ると、蒸し暑くなり、気候が不安定になります。体調を崩しやすい時期でもあるので、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。 6月4日は虫歯予防デーです。それに合わせ、今月は給食に噛みごたえのある食材(ごぼう、大豆、切干大根など)を多く取り入れています。食材を大きめに切り、食感が残るように調理方法を工夫します。前歯で噛み切ることや、色々な食材を食べることで、噛む力は身につきます。色々な食感を体験して、噛む力を身につけていきましょう。		



子どもの日献立♪

5月8日の『子どもの日献立』は、こいのぼり寿司や子どもの日クッキーで、子ども達がすくすくと元気に育ってくれるように願いました。おやつのクッキーはこいのぼりの形にすると、子ども達は「こいのぼりだよ!」「かわいいね。」とじっくりと見つめ友達と話を弾ませながら楽しそうに食べていました。



よく噛んで食べることの効果

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③言葉の発音をはっきりする
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥胃腸の働きを良くする
- ⑦だ液が分泌され、添加物の吸収を抑える



食中毒に注意しましょう

夏場(6~8月)は細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温で保存し、十分な加熱を心がけましょう。

