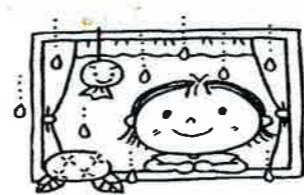


6月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります) 平成26年 6月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
2	月	牛乳 昆布 かし	パン 魚のオランダ焼き ピーナツあえ かき卵スープ	白身魚 卵	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 玉葱 ごぼう ビーマン にん じゃがりこ パプリカ	2日そら豆塩ゆで ミニゼリー 16日豆腐ドーナツ	豆類
3	火	牛乳 チーズ かし	カレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 かに缶 ししゃも	米 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 トマト きゅうり 甘夏かん	りんご かし	種実類 野菜類
4	水	牛乳 オレンジ	パン ローストポーク スパゲティサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 ベーコン シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉葱 パセリ ごま	りんごケーキ	豆類
5	木	ヨーグルト かし	ピースごはん 豆腐入松風焼き もみのりあえ すまし汁	鶏挽肉 卵 豆腐 グリーンピース	米 ふ	ねぎ 玉葱 人参 ほうれん草 三つ葉 キャベツ えのきたけ	びわ かし	魚介類 いも類
6	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン マカロニサラダ かぼちゃスープ 6日ちくわいそあげ 20日魚のアーモンド焼き	6日ちくわ 卵 20日白身魚 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし パセリ かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	豆類
7	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚げ ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒) 小葱		いも類
9	月	牛乳 かし	ゆかりごはん キャベツのごまあえ 肉じゃが 新玉葱のみそ汁	牛こま切 豆腐 油揚げ	米 こんにやく じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 小葱 わかめ 白ごま	りんご 昆布 かし	魚介類 野菜類
10	火	牛乳 メロン	パン りんごいりコールスロー 魚のごま焼き ビーンズスープ	白身魚 ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	パセリ きゅうり キャベツ りんご セロリ 玉葱 人参	ゼリー かし	野菜類 卵類
11	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
12	木	100%ジュース かし	パン 鶏肉のからあげ アスパラサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ にら コーン(粒) 小葱	びわ スルメ かし	いも類 魚介類
13	金	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 納豆あえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 納豆 白身魚すり身 厚揚げ ロースハム	米 こんにやく	人参 ごぼう 昆布 ほうれん草 大根 キャベツ(じめじ) 小葱	ヨーグルト りんご かし	種実類
14	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 小葱 メロシ ほうれん草 にら		豆類
17	火	牛乳 バナナ	パン 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ キャベツのスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン 卵	ミニクワッサン スパゲティ じゃが芋	かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉葱 人参 もやし パセリ	りんご かし	種実類 豆類
19	木	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					
25	水	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 中華きゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱(めじ きゅうり パプリ) ビーマン コーン(クリーム)	メロン かし かえりちりめん	野菜類
26	木	100%ジュース かし	パン ローストチキン 和風サラダ スキムスープ	鶏もも肉 かにかま 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ごぼう きゅうり 玉葱 ひじき 小葱 キャベツ もやし パセリ	スイカ 昆布 かし	卵類
30	月	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ もみのりあえ スッキリスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 人参 じゃが ほうれん草 もやし ズッキーニ パセリ セロリ	メロン かし	豆類 魚介類

18(水)3, 4, 5歳さんが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります
26(木)“たこ”がやってきます



給食だより



今シーズンの健康ポイント

食中毒に気をつけましょう

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。
家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意しましょう。

【食中毒予防の基本】

- ① 菌をよせつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、
料理の加熱は十分に。
調理したらすぐに食べましょう。
生ものを扱う前や食卓につく前には、
必ず手洗いをしましょう。

生活リズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが
子どもにとっては大切です。不規則になると、体
内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満
の傾向が出てきたりしてしまいます。
夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリ
とりましょう。そうすれば、自然に早起きできま
す。食事3度の食事と1回の午後のおやつが基
本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整
い、毎日元気に活動できます。間食を減らしてゆ
くこともできます。

