



6月のこんだて



【 千成ヤクルトほくと保育園 】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ ごはん 卵のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 米	豚肉 卵・味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	19日 金	かたつむりごはん 花野菜サラダ かぼちゃのスープ	☆りんごケーキ 牛乳	米・マヨドレ 砂糖・白ごま	ウインナー・ハンバーグ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 南瓜・玉葱・パセリ
2日 火	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆マフィン 牛乳	小麦粉・マーガリン マカロニ・マヨドレ 米	鮭 味噌・かつおぶし	パセリ きゅうり・人参 ほうれん草・玉葱・えのき	22日 月	白身魚の南部焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	油・白ごま・黒ごま 油・砂糖 米 麩	ホキ さつま揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・昆布
3日 水	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	キャベツ・玉葱・人参・ちんげん菜・生姜 グリーンピース バナナ	23日 火	ハヤシライス 白菜とツナのサラダ バナナ	☆きなこクッキー 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・人参 バナナ
4日 木	鶏肉のバター醤油焼き 五目煮豆 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆大学芋 牛乳	バター 砂糖 米	鶏肉 蒸し大豆・ちくわ 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・キヌサヤ 南瓜・玉葱・わかめ・昆布	24日 水	ハーベキューチキン キャベツのサラダ パン コーンポタージュ	☆おさつバター 牛乳	砂糖・油 マヨドレ ロールパン	鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・コーン・パセリ
5日 金	牛肉のしくれ丼 チンゲン菜のごま和え 豆腐のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・白ごま	牛スライス あげ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうさがき・人参・生姜 チンゲン菜・人参 しめじ・青葱・昆布	25日 木	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ パイン	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 小麦粉・油	豚肉・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・小松菜・人参・昆布 あおさ粉 パイン缶
8日 月	肉コロッケ 小松菜のツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油 砂糖 米	肉入りコロッケ シーチキン 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 大根・わかめ・昆布	26日 金	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん えのきと麩のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	油・砂糖 ごま油・白ごま 米 麩	ミートボール 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参・塩昆布 えのき・青葱・昆布
9日 火	ポークカレー ブロッコリーとしらすのサラダ オレンジ	☆フレンチトースト 牛乳	米・じゃが芋・カレーフレーク・油	豚肉 しらす	玉葱・人参 ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	29日 月	豚肉と里芋の照り焼き 小松菜のカニカマ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆人参フリッツ 牛乳	さといも・片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	豚肉 かに風味スティック 味噌・かつおぶし	小松菜・コーン 玉葱・わかめ・昆布
10日 水	鶏肉の照り焼き ほうれん草のちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 白菜・わかめ・昆布	30日 火	クリームパスタ さつま芋のスープ 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	スバゲティ さつま芋	鶏肉・牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 玉葱・パセリ 黄桃缶
11日 木	ミートスバゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	スバゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ キャベツ・えのき・パセリ 黄桃缶	今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。					
12日 金	白身魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ・白みそ 高野豆腐・卵 かつおぶし	人参・しいたけ・グリーンピース ちんげん菜・玉葱・昆布	<div style="text-align: center;">— 食中毒に注意!! —</div> <p>食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と温度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、しっかりと加熱し、食べる前には必ず手洗いし、すみやかに食べるようにしましょう。</p> <div style="text-align: center;">【食中毒予防の3原則】</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">つけない</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">増やさない</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">やっつける</div> </div> <p>手や調理器具、材料をしっかりと洗う。 調理したものはすぐ食べる。 しっかりと加熱・殺菌する。</p>					
15日 月	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	大根おろし ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布	<div style="text-align: center;">— 夏至(げし) 6月21日 —</div> <p>夏至とは、1年のうち昼の時間が最も長い日のことを言います。なぜ昼の時間が長いかというと、太陽が空のもっとも高いところを通るからです。地域によりますが、「タコ」や「いちじく」など、夏至に食べると良いとされている食材があります。それぞれの食材に、田植えが重なるこの時期に、神様への感謝や豊作の祈り、健康への願いが込められているそうです。</p> <div style="text-align: center;">— 旬の食材 きゅうり —</div> <p>きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンCやビタミンE等、体に良い栄養素がしっかりと含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。</p>					
16日 火	豚肉と茄子のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆みかんヨーグルト お茶	ごま油・白ごま 米 春雨	豚肉・赤味噌 シューマイ	なす・キャベツ・玉葱・人参・エリンギ ちんげん菜	<div style="text-align: center;">— 旬の食材 きゅうり —</div> <p>きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンCやビタミンE等、体に良い栄養素がしっかりと含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。</p>					
17日 水	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 がんもどき 味噌・かつおぶし	人参・小松菜 大根・玉葱・わかめ・昆布	<div style="text-align: center;">— 旬の食材 きゅうり —</div> <p>きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンCやビタミンE等、体に良い栄養素がしっかりと含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。</p>					
18日 木	焼そば 白菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 白菜・しめじ・パセリ バナナ	<div style="text-align: center;">— 旬の食材 きゅうり —</div> <p>きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンCやビタミンE等、体に良い栄養素がしっかりと含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。</p>					