



6月のこんだて



【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	きゅうりの元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	きゅうりの元になる(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	豚肉・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・生姜・ブロッコリー・人参・コーン・わかめ・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	油・砂糖・米	19日	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	☆マカロニごきなこ 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
2日	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	鮭・牛乳・卵	パセリ・きゅうり・人参・ほうれん草・玉葱・えのき	小麦粉・マーガリン・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・砂糖	22日	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	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	豚肉・ミートボール・かつおぶし	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	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米	23日	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	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	鶏肉・蒸し大豆・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・しいたけ・キヌサヤ・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	バター・砂糖・米・さつま芋・油・黒ごま	24日	バーベキューチキン 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	牛肉のしぐれ丼 チンゲン菜のごま和え 豆腐のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	牛スライス・あげ・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜・チンゲン菜・しめじ・青葱・昆布	米・系こんにゃく・油・砂糖・白ごま・バター・小麦粉	25日	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ パン	☆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 パン缶
8日	肉コロッケ 小松菜のツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆いちごブルーチェ お茶	肉入りコロッケ・シーチキン・味噌・かつおぶし・ブルーチェ・牛乳	小松菜・人参・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米	26日	かたつむりごはん 花野菜サラダ じゃが芋のスープ	☆りんごケーキ 牛乳	米・マヨドレ 砂糖・白ごま じゃが芋	ウインナー・ハンバーグ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・パセリ
9日	ホークカレー 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	豚肉・しらす・卵・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・オレンジ	米・じゃが芋・カレー粉・油・食パン・砂糖	29日	照り焼きミートボール 小松菜のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆フルーツボンチ 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	ミートボール 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	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	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	ほうれん草・人参・白菜・わかめ・昆布	砂糖・米・麩・バター	30日	クリームパスタ かぼちゃのスープ 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ	鶏肉・牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 南瓜・玉葱・パセリ 黄桃缶
11日	ミートスパゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト・ビューレ・キャベツ・えのき・パセリ・黄桃缶・炊き込みわかめ	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	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	白身魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とし ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	ホキ・白みそ・高野豆腐・卵・かつおぶし・牛乳	人参・しいたけ・グリーンピース・ちんげん菜・玉葱・昆布・バナナ	砂糖・油・米・ホットケーキミックス・バター	<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湿度がそろっているためです。保育園でも細心の注意を払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、すみやかに食べるようにしましょう。</p> <p style="text-align: center;">【食中毒予防の3原則】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">つけない</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">増やさない</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">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	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	鶏肉・かつおぶし・味噌・牛乳	大根おろし・ほうれん草・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・米・じゃが芋・小麦粉	<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KやビタミンC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	焼きそば 白菜のスープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・リンゴ・ゆかり	焼きそば麺・油・米						
17日	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鮭・がんもどき・味噌・かつおぶし・ミルクチーズ・牛乳	人参・小松菜・大根・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	マヨドレ・油・砂糖・米・お好み焼きミックス						
18日	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	豚肉・赤味噌・シューマイ・ヨーグルト	なす・キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・ちんげん菜・みかん缶	ごま油・白ごま・米・春雨						