

雨の日が多くなり、梅雨の気配を感じさせる季節となりました。先日、園に野菜の苗を数種類植えました。力ラッと晴れた日には子どもたちが野菜の苗にお水を一生懸命あげている姿がとてもかわいらしく思います。梅雨時は食中毒が多くなる季節です。園でも十分な配慮をし給食を提供していきたいと思いますので、ご家庭でも手洗いの声かけをお願いいたします。

梅雨時は食中毒に注意

- 梅雨はくもりや雨の多い期間のこと、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期もあります。気温が高くなり湿気が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



伝統食の朝ごはん

のり

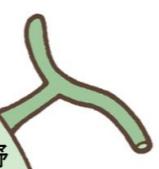
海藻を原料としたのりは栄養価が高く、朝のエネルギー補給に適しています。和食の朝ごはんには短冊状の味づけのりや佃煮が定番ですが、子どもが食べやすいようにのり巻きやおにぎりにしたり、卵焼きの具材などにするのもいいでしょう。



旬の食材

メロン

スイカと同じウリ科で植物学的には野菜になりますが、果物の王さまと呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスマロンのように表面がつるつとしたものがあります。追熟してやわらかくなったら食べ頃です。



6月 予定献立のお知らせ

日曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火)	野菜炒め・ポテトサラダ・すいとん汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (水)	餃子・ほうれん草のおひたし・切り干し大根の煮物・若竹汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
3日 (木)	スイミング ふれあい広場	ポークカレー・ポイルサラダ・卵焼き・すまし汁・果物	・おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	牛乳 ヨーグルト パン
4日 (金)	豆乳のチキンナゲット温野菜添え・ひじき煮・高野豆腐のだし煮・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・プロッコリーベースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (土)	豚しゃぶサラダ・しらす入り納豆・冷奴・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・鶏肉と豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (月)	マーポー豆腐・ほうれん草のおひたし・パンパンジーサラダ・キノコスープ・果物	おかゆ・豆腐の柔らか煮・ささみとほうれん草のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
8日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおかか和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
10日 (木)	スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ウインナーソテー・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・鶏肉と根菜の煮物・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳 ヨーグルト パン
11日 (金)	習字教室	肉じゃが・春雨サラダ・納豆・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
12日 (土)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (月)	鶏の磯貝揚げ温野菜添え・ふろふき大根・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・鶏と大根の煮物・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (火)	サッカー教室	テリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・鶏とほうれん草の柔らか煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳
16日 (水)	学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・煮しめ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・大根マッシュ・すまし汁	牛乳 菓子
17日 (木)	野菜入りしゅうまい・ひじき煮・キノコ汁・果物	おかゆ・鶏肉と豆腐のうま煮・プロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハッシュドポテト
18日 (金)	春巻きプロッコリー添え・わかめの酢のもの・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・プロッコリーのペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (土)	サバと大根の煮物・納豆・ほうれん草のナムル・卵の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日 (月)	ピラフ・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ハムカツ・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (火)	タンドリーチキンプロッコリー添え・ポテトサラダ・ワンタンスープ・果物	おかゆ・鶏肉とプロッコリーのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学芋
23日 (水)	避難訓練 歯科検診	タラの五目あんかけ・引き昆布煮・スタミナ納豆・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・玉ねぎと人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳
24日 (木)	スイミング ふれあい広場	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・鶏肉と根菜の煮物・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
25日 (金)	豆腐入り肉団子と温野菜・筑前煮・わかめスープ・果物	おかゆ・鶏肉と人参の柔らか煮・プロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・鶏肉と大根のうま煮・小松菜の白和え風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティとプロッコリー・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・プロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
29日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フルーツゼリー
30日 (水)	野菜ラーメン・鶏のから揚げ温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・果物	おかゆ・鶏と人参のうま煮・プロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

正しい姿勢で食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
550kcal	19.7g	18.0g	550kcal	19.7g	15g