



雨の多い季節になりつつありますね。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒や感染症にかかりやすくなるので十分に注意しましょう。感染予防の基本は手洗いです。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。園では『ビオレUあわあわ手あらいのうた』を歌いながら洗っていますよ！！ご家庭でも一緒に歌いながら手を洗ってみてはいかがでしょうか★



2020年 5月 29日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 月	◎牛乳、ご飯 びーふかれー ふる一つよーぐると	じゃがいも、○砂糖、米、砂糖	牛乳、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、○きな粉	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、バナナ、りんご、ピーマン	ぎゅうにゅう あくまき
2 16 火	◎牛乳、ご飯 さばのあまみそやき ぶろっこりーのおかかあえ とうふとこまつなのすましじる りんご	砂糖、片栗粉、米	○牛乳、牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○とうもろこし、りんご、もやし、にんじん、ブロッコリー、こまつな、しいたけ	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし
3 17 水	◎牛乳、ご飯 ふわふわどん いんげんのごまあえ おれんじ	○砂糖、砂糖、すりごま、米、○米	○牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、○かつお節	たまねぎ、オレンジ、もやし、いんげん、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	ぎゅうにゅう おさかなおにぎり
4 木	◎牛乳 あじさいぴらふ かたつむりはんぱーぐ ごしょくあえ ようふうすーぶ めろん	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、すりごま、ごま油	○牛乳、牛乳、○卵、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、木綿豆腐、だいたい水漬缶詰、鶏レバー、ベーコン、○生クリーム、スライスチーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、しめじ、コーン缶、ピーマン、○みかん缶、○さくらんぼ缶	ぎゅうにゅう きういふる一つ ぷりん
18 木	◎牛乳、ご飯 しろみさかなのあまずづけ ほうれんそうのしらあえ ちくわとしいたけのすましじる りんご	○米粉、砂糖、板こんにゃく、○白玉粉、○油、片栗粉、○砂糖、すりごま、○粉糖、米	○牛乳、牛乳、たら、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、にんじん、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、コーン缶	ぎゅうにゅう もちもちどーなっつ
5 19 金	◎牛乳、ご飯 いりどうふ だいこんとしめじのみそしる	○砂糖、油、○ごま、砂糖、米	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、麦みそ、○いわし	○バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、コーン缶、さやえんどう、ひじき	ぎゅうにゅう ばなな かりかりたづくり
6 20 土	◎牛乳、おにぎり とんじるうどん ばなな	生うどん、ごま油、米	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、麦みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ	ぎゅうにゅう おかし
8 22 月	◎牛乳、ご飯 さけのしおやき わかめのなむる きゃべつとたまねぎのみそしる	○砂糖、○片栗粉、○油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛乳、さけ、○凍り豆腐、麦みそ、○きな粉	○パイナップル、きゅうり、トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、コーン缶	ぎゅうにゅう ばいながつふる こうやどうふのころころあげ
9 火 29 月	◎牛乳、ご飯 とりのからあげ ゆでやさい いなかあげとほうれんそうのみそしる	○米、油、片栗粉、ごま、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、生揚げ、麦みそ、卵、○牛ひき肉、○豚ひき肉	キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう	ぎゅうにゅう かれーふうたきこみおにぎり
23 火	おべんとう すいとう はしまたはすぷーん	○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖	○牛乳	○キウイフルーツ	ぎゅうにゅう きういふる一つ らすく
30 火	◎牛乳、ご飯 あじのこーんふれーくやき かぼちゃのようふうそてー たまごすーぶ きういふる一つ	○片栗粉、小麦粉、○油、米	○牛乳、牛乳、あじ、卵、ベーコン、バター	かぼちゃ、キウイフルーツ、○ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ	ぎゅうにゅう あげごぼう
10 24 水	◎牛乳、ロールパン まかにぐらたん こんそめすーぶ おれんじ	じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、○砂糖、ロールパン、○マーガリン、○小麦粉、○片栗粉	牛乳、○牛乳、とろけるチーズ、ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、コーン缶、えだまめ(冷凍)、○いちごジャム	ぎゅうにゅう いちごくつきー
11 25 木	◎牛乳、ご飯 ぶたにくのてりやき やさしいため わかめとえのきのすましじる びわ	○米、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、牛乳、豚肉(ロース)	びわ、にんじん、チンゲンサイ、さやえんどう、だいこん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、生わかめ、しょうが	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり
12 26 金	◎牛乳、ご飯 さわらのびざやきふう はるさめさらだ ちゅうかすーぶ あめりかんちえりー	○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、はるさめ、米	牛乳、さわら、とろけるチーズ、○脱脂粉乳、○バター	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、エリンギ、ピーマン、コーン缶	すきむみるく めろんぱんとーすと
13 27 土	◎牛乳、ご飯 はやしらいす そくせきづけ	砂糖、米	牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン	ぎゅうにゅう おかし

今月の行事予定

- ▼4日(木) >>> 誕生会
いるか・らっこ・くじら組は白ご飯はいりません。お箸の子はお箸を持たせてください。
- ▼23日(火) >>> 弁当の日
- ▼8日(月)～12日(金) >>> フリー参観
※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。
- ※ 食物アレルギーについて ※
献立表にて、子供たちが初めて口に作る食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお申しつけ下さい。

旬の食材

びわ

江戸時代、中国から伝わった品種もとに栽培が本格化したと言われています。実を食べるだけでなく、花や葉に咳や痰を鎮める作用があるとして、漢方薬や民間療法に役立てられてきたそうです。皮をむくときは、軸の方をもち、お尻からむくと、キレイにむけるそうですよ！

★よく噛んで食べよう★

- よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。
 ≪噛むことの効果≫
- ①食べ物を消化・吸収しやすくする
よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。
 - ②体の発達・機能が向上する
口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音をはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。
 - ③病気の予防につながる
よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。

6月4日は虫歯予防の日

