



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入りました。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。①しっかり加熱②出来上がったらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けて下さい。給食室も衛生面、食品の取り扱いには十分に注意を払って調理していきます。



2021年 5月 31日 ひまわり保育園 那須稚葉

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)			調味料	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 火	◎牛乳、ご飯 ぐらたん たまごすーぶ きういふる一つ	◎米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、◎マヨネーズ、米	牛乳、◎牛乳、◎ツナ水煮缶、ベーコン、バター、たまご	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、もやし、しめじ、ほうれんそう、ブロッコリー、◎焼きのり	中華だし、◎食塩、コンソメ、◎こしょう	ぎゅうにゅう つなまよおにぎり
2 16 水	◎牛乳、ご飯 やさいちやんぼん こうやどうふのもの りんご	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎油、米、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、えび、凍り豆腐、かまぼこ、いか、◎卵(黄)、あさり	にんじん、りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、コーン缶、黒きくらげ	中華だし、◎みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぎゅうにゅう ここあどーなつ
3 17 木	◎牛乳、ご飯 さばのみそに ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる	板こんにやく、砂糖、すりごま、片栗粉、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、ごぼう、だいこん、◎りんご、◎パン缶、◎みかん缶、◎もも缶、◎バナナ、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、みりん	おちゃ ふる一つよーぐると
4 金	◎牛乳 たまごさんど とりのからあげ なほりたん ぶろっこりーのおかかあえ こんそめすーぶ さくらんぼ	ロールパン、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	◎牛乳、牛乳、◎カルピス、鶏もも肉、卵、◎ゼラチン、かつお節	◎ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、さくらんぼ(国産)、ブロッコリー、◎バナナ、にんじん、もやし、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	ぎゅうにゅう ばなな あじさいゼリー
18 金	◎牛乳、ご飯 はやしらいす やさいさらだ さくらんぼ	◎ホットケーキ粉、ごまドレッシング、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、◎卵、◎チーズ	たまねぎ、さくらんぼ(国産)、にんじん、レタス、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ぎゅうにゅう ちーずむしばん
5 19 土	◎牛乳、ご飯 ぶたにくとあつあげのみそいため えのきとかまぼこのすましじる りんご	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、◎卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきだけ、ヤングコーン、◎いちごジャム、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう いちごまふいん
7 21 月	◎牛乳、ご飯 ころつけ せんぎりきゃべつ しいたけとさといものみそしる	じゃがいも、さといも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、麦みそ、卵、◎バター	◎びわ、レタス、たまねぎ、もやし、トマト、キャベツ、しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩、こしょう、ケチャップ	ぎゅうにゅう びわ げんまい ふれーくすなつク
8 22 火	◎牛乳、ご飯 さわらのやさいあんかけ だいこんとあぶらあげのみそしる めろん	◎米、◎砂糖、◎ごま、片栗粉、米、ごま油	◎牛乳、牛乳、さわら、麦みそ、油揚げ、◎いわし	キャベツ、メロン、にんじん、たまねぎ、だいこん、エリンギ、こまつな、◎コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、◎食塩、◎しょうゆ、中華だし、◎素	ぎゅうにゅう もろこしおにぎり かりかりたづくり
9 23 水	◎牛乳、おにぎり つなすばげてい やさいすーぶ りんご	スパゲティ、はるさめ、米	牛乳、◎ヤクルト、◎ウインナー、えび、ツナ水煮缶、いか、あさり	りんご、しめじ、にんじん、たまねぎ、はくさい、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、エリンギ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、◎ケチャップ、食塩、こしょう	やくると そーせーじばい
10 24 木	◎牛乳、ご飯 ふわふわどん とうがんとわかめのみそしる ばいながる	さつまいも、砂糖、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐、◎生クリーム	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しいたけ、こまつな、とうがんとわかめ、万能ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぎゅうにゅう しましまけーき しょうゆ
11 25 金	◎牛乳、ご飯 さーもんふらい ちんげんさいのいためもの こーんすーぶ	◎食パン、◎マーガリン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、◎砂糖、油、米	牛乳、◎牛乳、さけ、卵、◎バター、◎きな粉	クリームコーン缶、チンゲンサイ、トマト、しめじ、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、◎食塩、食塩、パセリ粉、こしょう	ぎゅうにゅう きなこーすと
12 26 土	◎牛乳、ご飯 びーふかれー そくせきづけ おれんじ	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、◎ゼラチン	◎パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、きゅうり、ピーマン、◎パイナップル	カレールー、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ぎゅうにゅう ふる一つぜりー
14 28 月	◎牛乳、ご飯 ぶりだいこん わふうさらだ なすときゃべつのみそしる なつみかん	◎じゃがいも、◎片栗粉、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、ちくわ、◎とろけるチーズ、麦みそ	だいこん、なつみかん、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、エリンギ、なす、生わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、◎ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、◎食塩、◎こしょう、おろしにんにく	ぎゅうにゅう もちもちぼてと
29 火	べんとうのひ	◎マーガリン、◎小麦粉、◎片栗粉、◎砂糖	◎牛乳	◎メロン、◎いちごジャム		ぎゅうにゅう めろん いちごくつきー
30 水	◎牛乳、ご飯 つくねのてりやき すのもの こまつなとしめじのみそしる ばいながる	◎グラニュー糖、砂糖、ごま、◎砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、鶏ひき肉、◎卵、かにかまぼこ、麦みそ、◎生クリーム、卵	パイナップル、◎さくらんぼ缶、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ひじき	煮干だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう ぷりん

今月の行事予定

- 4日(金)・・・誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- 29日(火)・・・弁当の日
弁当・水筒・箸またはスプーンを持たせて下さい。

※ 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使用する食材がないか、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知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

おいしく食べるための虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む1番の消化器官です。虫歯になるとおいしくものが食べられず、消化にも影響します。

※虫歯をつくらない食べ方

- おやつのお菓子などだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げるはたらきがあります。生野菜や簡単な調理法で食べられますから、なるべく毎日たべましょう。

- ★きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ★ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。
- ★オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。