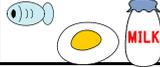
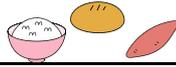


6月 こんだてひょう

秦野市立こども園
(令和6年6月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 土 15 土	牛乳		バーベキューチキン マカロニソテー 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 マカロニ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン わかめ パイン缶
3 月 17 月	牛乳		ぎせい豆腐 もやしとハムのナムル わかめスープ (ミカン缶)	ゼリー、お菓子 牛乳	しぼり豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 ロースハム	・米 油 砂糖 ごま油 白ごま ゼリー	人参 干しいたけ グリンピース もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ みかん缶
4 火 18 火	牛乳		鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ポテトスープ (オレンジ)	チャーハン風混ぜごはん 麦茶	鶏もも肉 ロースハム ベーコン 豚ひき肉 ・牛乳	・バターロール 小麦粉 油 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 米	人参 玉ねぎ トマトジュース きゅうり オレンジ ピーマン
5 水 19 水	ヨーグルト		白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 味噌汁 (バナナ)	ベイクドヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 油揚げ ・ヨーグルト プレーンヨーグルト スキムミルク 味噌 卵	・米 砂糖 片栗粉 しらたき 焼麩 小麦粉 バター 油	人参 玉ねぎ ピーマン 芽ひじき バナナ
6 木 20 木	牛乳		ポークチャップ ハムといんげんの胡麻和え うどん汁 (トマト)	ココアクリームサンド 牛乳	牛乳 豚肩ロース 鶏もも肉 ロースハム スキムミルク	乾麺 小麦粉 油 バター 白ごま 砂糖 食パン 片栗粉	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ トマト ねぎ
7 金 21 金	牛乳		プルコギ風炒め アスパラサラダ 豆腐とねぎのスープ (チーズ)	グレープのあじさいゼリー お菓子、牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ロースハム チーズ 豆腐 ベーコン プレーンヨーグルト 粉ゼラチン	・米 砂糖 白ごま ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ ピーマン グリーンアスパラガス キャベツ グレープジュース 粉寒天
8 土 22 土	牛乳		ポークカレー わかめサラダ チーズ (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース チーズ	・米 油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 カレールー	玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり キャベツ パイン缶
10 月 24 月	牛乳		鶏肉のママレード焼き ツナサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト、オレンジ お菓子、麦茶	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト ・牛乳	・米 油 ママレードジャム マヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 トマト オレンジ
11 火 25 火	牛乳		ムニエル チリコンカーン ふわふわ卵スープ (キュウリ、ミカン缶)	和風スパゲティ 麦茶	切り身魚 大豆 豚ひき肉 卵 スキムミルク ベーコン	・食パン ・マーガリン ・ジャム 小麦粉 バター マヨネーズ 油 片栗粉 スパゲティ	人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 きゅうり みかん缶 わかめ ねぎ しめじ きざみどり
12 水 26 水	ヨーグルト		厚揚げそぼろ煮 バンサンスー アスパラスープ (オレンジ)	コーンマヨトースト 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ベーコン	・米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 食パン マヨネーズ 油 バター	人参 きゅうり 玉ねぎ 青のり グリンピース キャベツ オレンジ グリーンアスパラガス コーン缶
13 木 27 木	牛乳		花しゅうまい 人参の甘辛煮 うどん汁 (バナナ)	レーズンおこし 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 さつまいも スキムミルク 鶏もも肉	乾麺 片栗粉 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮 バター マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 小松菜 レーズン バナナ コーン缶
14 金 28 金	牛乳		鱈フライ ミルクポテトサラダ 粒々コーンスープ (トマト)	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 鱈 卵 ロースハム スキムミルク	・米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 バター パン粉	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ トマト オレンジジュース
29 土	牛乳		焼肉 野菜の煮物 すまし汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース	・米 じゃがいも 砂糖 焼麩 油	玉ねぎ 生姜 パイン缶 人参 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

6月に入り梅雨の季節となりました。気温・湿度が上昇し、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に向けて過ごしにくい日も増えてきます。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発育や虫歯の予防、食べ過ぎを防いで肥満予防をするなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

虫歯の予防

あごの発育

肥満の
予防



これからの時期

食中毒に注意しましょう

食中毒とは、食品に付着した細菌やウイルスが原因で起こる感染症です。体内に侵入し、腹痛や下痢、吐気、嘔吐、発熱などを起こします。抵抗力が弱いと重症化し、命に関わることもありますので、食事の準備をする時など、常に予防を心掛けましょう。

1. こまめに手を洗いましょう

食中毒菌は、人の手を介して広がる場合があります。調理や食事の前には、必ず石鹸を使用してきれいに手を洗いましょう。



2. 調理器具や食器、スポンジ、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖してしまいます。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。

3. 中心部までしっかり加熱を

生煮えや生焼け料理は厳禁です。特に肉や魚、卵は中心部までしっかり加熱しましょう。



4. 調理したものは衛生的に扱きましょう

加熱をしたからといって、安全というわけではありません。室温に放置せず、清潔な容器やラップを使用して冷蔵庫に保存し、しっかり温めなおしましょう。

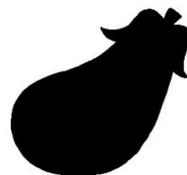


食材あてクイズ！

下の影絵は何か？

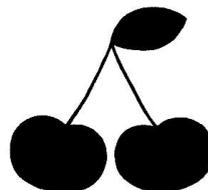
わかるかな？

①



ヒント
紫色だよ

②



ヒント
赤くて
甘いよ

③



ヒント
黄色くて皮
をむいて食
べるよ

今月の献立から

コーンマヨトースト



《分量(2枚分)》

- 食パン6枚切り2枚
- ホールコーン缶 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 青のり粉 少々

①コーンとマヨネーズを混ぜる。

②①を食パンに塗り、トースターで焼く。

③焼きあがった食パンに青のり粉をふる。

お子さんにコーンとマヨネーズを混ぜてもらったり、青のり粉をふってもらうとより一層美味しくなりますね。

