6月

キッズ	昼食	献立	3色食品群 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	3～5歳児 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分
1	月	かぼちゃのカレーライス ひじきサラダ フルーツ（白桃缶）	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 メロンパン	591 kcal 23.2 g 17.0 g 91.4 g 1.7 g
2	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁（焼ふ・長ねぎ）	ごま・ご飯・マヨドレ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油・ソフトサラダせんべい	牛乳・玉子・鶏肉・味噌	パプリカ黄・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・アップルジュース	牛乳 アップルゼリー ソフトサラダせんべい	535 kcal 19.2 g 21.8 g 71.0 g 1.2 g
3	水	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁（ごぼう・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・さつまいも	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	577 kcal 21.6 g 17.5 g 88.5 g 1.8 g
4	木	ガパオライス風 春雨サラダ スープ（豆腐・じゃが芋）	ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉・牛乳・豆腐	インゲン・にんにく・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 肉ふりかけおにぎり	580 kcal 20.2 g 19.8 g 85.1 g 1.4 g
5 金	イベント献立	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ かみかみ切干大根煮 みそ汁（油揚げ・花ふ） フルーツ（白桃缶）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	ぶなしめじ・レーズン・白桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 お豆腐ケーキ	647 kcal 23.7 g 18.6 g 102.0 g 1.6 g
6	土	中華丼 大根とチンゲン菜のサラダ みそ汁（玉ねぎ・なす）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・花かつお・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 人参おかかおにぎり	596 kcal 24.4 g 21.0 g 83.0 g 1.8 g
7	日						
8	月	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ フルーツ（黄桃缶）	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・玉子・鮭・豚肉	インゲン・パセリ粉・ピーマン・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	582 kcal 24.9 g 19.6 g 81.4 g 1.3 g
9	火	ご飯 カラスカレイの甘辛焼き 炒り粉豆腐 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	617 kcal 21.7 g 19.1 g 94.4 g 1.3 g
10	水	ハヤシライス もやしのマヨドレサラダ ●フルーツ（すいか）	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	カットトマト缶・パセリ・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参	牛乳 みそポテト	562 kcal 19.9 g 21.5 g 78.6 g 1.3 g
11	木	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニサラダ スープ（玉ねぎ・かぼちゃ）	ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・食パン・片栗粉・油	きな粉・ツナ缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・グリンピース・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉クリームトースト	655 kcal 23.5 g 24.8 g 91.3 g 1.4 g
12	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁（焼ふ・さつまいも） フルーツ（バナナ）	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌	ひじき・もやし・人参・白菜・バナナ	牛乳 ひじきごはん	621 kcal 24.0 g 19.1 g 94.9 g 1.1 g
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ（ごぼう・長ねぎ）	ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・きな粉	カットトマト缶・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	574 kcal 27.5 g 15.0 g 88.4 g 1.6 g
14	日						
15	月	かぼちゃのカレーライス ひじきサラダ フルーツ（白桃缶）	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 メロンパン	591 kcal 23.2 g 17.0 g 91.4 g 1.7 g
16 火	イベント献立	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁（焼ふ・長ねぎ） フルーツ（パイン缶）	ごま・ご飯・マヨドレ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油・ソフトサラダせんべい	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・味噌	きゅうり・パイナップル缶・パセリ粉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・アップルジュース・寒天	牛乳 アップルゼリー ソフトサラダせんべい	574 kcal 19.4 g 23.4 g 77.3 g 1.2 g
17	水	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁（ごぼう・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・さつまいも	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	577 kcal 21.6 g 17.5 g 88.5 g 1.8 g
18	木	ガパオライス風 春雨サラダ スープ（豆腐・じゃが芋）	ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉・牛乳・豆腐	インゲン・にんにく・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 肉ふりかけおにぎり	580 kcal 20.2 g 19.8 g 85.1 g 1.4 g
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁（油揚げ・花ふ） フルーツ（白桃缶）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・しめじ・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・白桃缶	牛乳 お豆腐ケーキ	647 kcal 23.6 g 18.5 g 102.1 g 1.6 g
20	土	中華丼 大根とチンゲン菜のサラダ みそ汁（玉ねぎ・なす）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・花かつお・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 人参おかかおにぎり	595 kcal 24.5 g 21.0 g 83.4 g 1.8 g
21	日						
22	月	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ フルーツ（黄桃缶）	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・玉子・鮭・豚肉	インゲン・パセリ粉・ピーマン・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	580 kcal 24.9 g 19.6 g 81.4 g 1.3 g
23	火	ご飯 カラスカレイの甘辛焼き 炒り粉豆腐 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	617 kcal 21.7 g 19.1 g 94.4 g 1.3 g
24	水	ハヤシライス もやしのマヨドレサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	カットトマト缶・パセリ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 みそポテト	548 kcal 19.6 g 21.4 g 75.6 g 1.3 g
25	木	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニサラダ スープ（玉ねぎ・かぼちゃ）	ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・食パン・片栗粉・油	きな粉・ツナ缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・グリンピース・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉クリームトースト	655 kcal 23.5 g 24.8 g 91.3 g 1.4 g
26	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁（焼ふ・さつまいも） フルーツ（バナナ）	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌	ひじき・もやし・人参・白菜・バナナ	牛乳 お誕生日会メニュー	621 kcal 24.0 g 19.1 g 94.9 g 1.1 g
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ（ごぼう・長ねぎ）	ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・きな粉	カットトマト缶・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	574 kcal 27.5 g 15.0 g 88.4 g 1.6 g
28	日						
29	月	かぼちゃのカレーライス ひじきサラダ フルーツ（白桃缶）	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 メロンパン	591 kcal 23.2 g 17.0 g 91.4 g 1.7 g
30	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁（焼ふ・長ねぎ）	ごま・ご飯・マヨドレ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油・ソフトサラダせんべい	牛乳・玉子・鶏肉・味噌	パプリカ黄・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・アップルジュース	牛乳 アップルゼリー ソフトサラダせんべい	535 kcal 19.2 g 21.8 g 71.0 g 1.2 g

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	593	22.7	19.6	87.2	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	481	18.7	15.9	70.2	1.2

※午前おやつ（乳児のみ）
月・水・金…カップヨーグルト
火・木・土…牛乳、煎餅（「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「ハイハイン」のいずれかを提供）

※夕間食：おにぎり（月：おかか、火：炊き込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭わかめ）

6月　離乳食　献立表

日付	曜日	5~6ヶ月食 食材	7~8ヶ月食 食材	9~11ヶ月食 食材	日付	曜日	5~6ヶ月食 食材	7~8ヶ月食 食材	9~11ヶ月食 食材
1	月	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	16	火	米 しらす 人参	米 しらす 人参、きゅうり 玉ねぎ、白菜	米 しらす 人参、きゅうり 玉ねぎ、白菜
2	火	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、白菜 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、白菜 じゃが芋	17	水	米 カレイ さつま芋	米 カレイ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さつま芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さつま芋 もやし
3	水	米 カレイ さつま芋	米 カレイ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さつま芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さつま芋	18	木	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜
4	木	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	19	金	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレイ 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋
5	金	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレイ 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	20	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜
6	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	22	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ
8	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	23	火	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、大根、玉ねぎ キャベツ	米 カレイ 人参、大根、玉ねぎ キャベツ
9	火	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、大根、玉ねぎ キャベツ	米 カレイ 人参、大根、玉ねぎ キャベツ	24	水	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ、じゃが芋 もやし
10	水	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ、じゃが芋 もやし	25	木	米 しらす かぼちゃ	米 しらす かぼちゃ、人参 キャベツ、玉ねぎ	米 しらす かぼちゃ、人参 キャベツ、玉ねぎ
11	木	米 しらす かぼちゃ	米 しらす かぼちゃ、人参 キャベツ、玉ねぎ	米 しらす かぼちゃ、人参 キャベツ、玉ねぎ	26	金	米 カレイ さつま芋	米 カレイ さつま芋、人参 白菜	米 カレイ さつま芋、人参 白菜、もやし
12	金	米 カレイ さつま芋	米 カレイ さつま芋、人参 白菜	米 カレイ さつま芋、人参 白菜、もやし	27	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ
13	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	29	月	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜
15	月	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	30	火	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、白菜 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、白菜 じゃが芋

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、
中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、
後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

6月食育だより

えぶち にしや園

あじさいの花が色鮮やかに咲き、いよいよ梅雨がやってきます。
この時期は蒸し暑さから、知らず知らずのうちに食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりするものです。
暑さに負けない体作りには、規則正しい食事と十分な睡眠が欠かせません。
栄養と睡眠をしっかりとって、梅雨の時期を健やかに過ごしましょう。

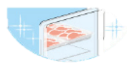
食中毒を予防しよう

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

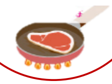
食中毒を予防する3つのポイント

1.つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包

2.増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3.やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は<u>**食育月間**</u>、毎月19日は<u>**食育の日**</u>と定められました
「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

<u>食事のマナー</u>

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

<u>食事のお手伝い</u>

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

<u>親子でクッキング</u>

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

今月のイベント献立

今月は 「歯と口の健康週間」にあわせて、
「鮭のかみかみキノコあんかけ」「かみかみ切干大根煮」
をご提供します。【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。噛むことによって噛むことによって得られる8大効用に学校食事研究会によって作成された<u>「ひみこの歯がいーぜ」</u>という標語を紹介します。

ひ：肥満予防　　は：歯の病気予防
み：味覚の発達　　が：がん予防
こ：言葉の発音はっきり　　いー：胃腸快適
の：脳の発達　　ぜ：全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。
また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます。
「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」…
色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね。
食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう。

旬の果物：すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。下記の2点に気をつけ旬の味覚を楽しんでください。
☆<u>**複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう。**</u>
☆<u>**種を誤飲しないよう、注意しながら提供しましょう。**</u>

玉子・乳
不使用

今月のレシピ紹介　お豆腐ケーキ

★材料★（幼児3人分）
・小麦粉…80g　・レーズン…3g
・ベーキングパウダー…3g　・豆腐…1/3丁
・砂糖…20g
・油…6g

①小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるいボウル等に入れます。
②軽く水気を切った豆腐・砂糖・戻して刻んだレーズン・油を①に加え混ぜ合わせます。
③耐熱容器に②を入れて170度に熱したオーブンで25～30分程度焼き、人数分に切り分けてください。
※焦げ付くようでしたら上にアルミホイルを被せてください。