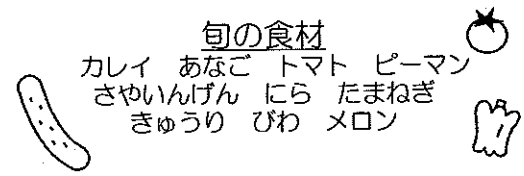


曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1	高野豆腐の卵とじ 春雨とピーマンの中華汁 〔ご飯〕	○さとう ○ごま油 ○はるさめ(乾) 未満児[米]	高野豆腐(乾) △鶏肉(もも・皮付) ○たまご △牛肉(モモ)	たまねぎ △しめじ にんじん グリーン・ス(冷) ×しょうが汁 ピーマン
2	豚肉のしょうが焼き ☆かみかみ献立☆ 昆布と大根のサラダ にら入りみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △マヨネーズ 未満児[米]	△豚肉(ロース) ○サラダこんぶ △ツナ(油漬) 口油揚げ ○みそ	×しょうが汁 だいこん にんじん ｽﾄｰﾌﾞ(粒・冷) たまねぎ にら
3	☆かみかみ献立☆ 八宝菜 揚大豆とじゃこのさっと煮 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 未満児[米]	△豚肉(ばら) 口いか(冷凍) 口むきえび ○大豆(水蒸) ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ △干しいたけ ×たけのこ(水蒸) ×しょうが汁
4	焼きそば くだもの	中華めん(焼きそば) ○油	△豚肉(薄) ×ちくわ ○削りかつお ○青のり	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ メロン
6	ポークビーンズ ☆ひじきの炒め煮 〔ご飯〕	じゃがいも ○油 ○さとう 口こんにやく 未満児[米]	△豚肉(モモ) ○大豆(水蒸) ○ひじき(乾) 口油揚げ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ(生) △干しいたけ グリーン・ス(冷)
7	白身魚のフライ プロックリーのごまあえ 畑のスープ 〔ご飯〕	△マヨネーズ パン粉 ○油 △いりごま(白) じゃがいも 未満児[米]	白身魚 ロベーコン	プロックリー たまねぎ にんじん △しめじ パセリ(生)
8	麻婆豆腐 春雨サラダ 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 ○はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○みそ(赤) 口ローズハム	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ
9	ぶくさ卵 卵と野菜のマヨネーズあえ もずくスープ 〔ご飯〕	○さとう ○油 △マヨネーズ ○ごま油 未満児[米]	○たまご △豚ひき肉 △ツナ(油漬) 木綿豆腐 ○もずく(生)	△干しいたけ たまねぎ グリーン・ス(冷) にんじん きゅうり 青ねぎ
10	鮭の塩焼き ☆かみかみ献立☆ きんぴらごぼう 豆腐とじゃが芋のみそ汁 〔ご飯〕	○ごま油 ○さとう △いりごま(白) じゃがいも 未満児[米]	鮭 △豚肉(モモ) ×ひら天 木綿豆腐 ○みそ ○カットわかめ(干)	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ
11	カレーうどん くだもの	うどん(ゆで) かたくり粉	△牛肉(モモ) 口油揚げ	たまねぎ にんじん △しめじ 青ねぎ バナナ
13	豆腐と豚肉の旨煮 ☆がけ汁 〔ご飯〕	○油 かたくり粉 スバゲティ(乾) △マヨネーズ 未満児[米]	△豚肉(モモ) 木綿豆腐 口ローズハム	たまねぎ にんじん △えのきたけ ｽﾄｰﾌﾞ(粒・冷) ×しょうが汁 青ねぎ
14	かれいのごまからめ リョネーズポテト かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △いりごま(白) ○油 じゃがいも 未満児[米]	かれい ロベーコン 口油揚げ ○みそ	たまねぎ パセリ(生) にんじん かぼちゃ 青ねぎ
15	カレーシチュー(米粉) コーンキャベツ 〔ご飯〕	○油 じゃがいも 米粉 未満児[米]	△牛肉(モモ) ロベーコン	×にんにく ×しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご
16	☆かみかみ献立☆ 納豆のかき揚げ きゅうりこんぶ 中華スープ 〔ご飯〕	小麦粉 かたくり粉 ○油 △いりごま(白) ○ごま油 未満児[米]	○納豆 ×ちくわ ○青のり △昆布 △豚肉(モモ)	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし(水) 青ねぎ

曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
17	☆食育の日献立☆ 鯖の塩焼き ほうれん草のサラダ みそ汁 〔ご飯〕	△マヨネーズ 未満児[米]	△さわら △ツナ(油漬) 絹ごし豆腐 ○カットわかめ(干) ○みそ	ほうれん草 にんじん ｽﾄｰﾌﾞ(粒・冷) たまねぎ 青ねぎ
18	焼きそば くだもの	中華めん(焼きそば) ○油	△豚肉(薄) ×ちくわ ○削りかつお ○青のり	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ メロン
20	ポークビーンズ ☆ひじきの炒め煮 〔ご飯〕	じゃがいも ○油 ○さとう 口こんにやく 未満児[米]	△豚肉(モモ) ○大豆(水蒸) ○ひじき(乾) 口油揚げ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ(生) △干しいたけ グリーン・ス(冷)
21	鮭の塩焼き ☆かみかみ献立☆ きんぴらごぼう 豆腐とじゃが芋のみそ汁 〔ご飯〕	○ごま油 ○さとう △いりごま(白) じゃがいも 未満児[米]	鮭 △豚肉(モモ) ×ひら天 木綿豆腐 ○みそ ○カットわかめ(干)	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ
22	麻婆豆腐 春雨サラダ 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 ○はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○みそ(赤) 口ローズハム	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ
23	☆食育の日献立☆ ☆スタミナチキン ☆マヨネーズのあえ コーンスープ 〔ご飯〕	○さとう じゃがいも 未満児[米]	△鶏肉(もも皮なし) ○削りかつお ○牛乳	たまねぎ ×にんにく ×しょうが汁 キャベツ ほうれん草 にんじん
24	☆かみかみ献立☆ 八宝菜 揚大豆とじゃこのさっと煮 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 未満児[米]	△豚肉(ばら) 口いか(冷凍) 口むきえび ○大豆(水蒸) ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ △干しいたけ ×たけのこ(水蒸) ×しょうが汁
25	カレーうどん くだもの	うどん(ゆで) かたくり粉	△牛肉(モモ) 口油揚げ	たまねぎ にんじん △しめじ 青ねぎ バナナ
27	豆腐と豚肉の旨煮 ☆がけ汁 〔ご飯〕	○油 かたくり粉 スバゲティ(乾) △マヨネーズ 未満児[米]	△豚肉(モモ) 木綿豆腐 口ローズハム	たまねぎ にんじん △えのきたけ ｽﾄｰﾌﾞ(粒・冷) ×しょうが汁 青ねぎ
28	白身魚のフライ プロックリーのごまあえ 畑のスープ 〔ご飯〕	△マヨネーズ パン粉 ○油 △いりごま(白) じゃがいも 未満児[米]	白身魚 ロベーコン	プロックリー たまねぎ にんじん △しめじ パセリ(生)
29	豚肉のしょうが焼き ☆かみかみ献立☆ 昆布と大根のサラダ にら入りみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △マヨネーズ 未満児[米]	△豚肉(ロース) ○サラダこんぶ △ツナ(油漬) 口油揚げ ○みそ	×しょうが汁 だいこん にんじん ｽﾄｰﾌﾞ(粒・冷) たまねぎ にら
30	高野豆腐の卵とじ 春雨とピーマンの中華汁 〔ご飯〕	○さとう ○ごま油 ○はるさめ(乾) 未満児[米]	高野豆腐(乾) △鶏肉(もも・皮付) ○たまご △牛肉(モモ)	たまねぎ △しめじ にんじん グリーン・ス(冷) ×しょうが汁 ピーマン

今月のねらい  
いろいろな食べ物に慣れる  
丁寧に手を洗う



旬の食材  
カレイ あなご トマト ピーマン  
さやいんげん にら たまねぎ  
きゅうり びわ メロン

食中毒は 手洗いかから

外出先から帰った時、トイレの後、調理を始める前、生もの(肉、魚、卵など)をさわった時は、しっかり洗いましょう。

手洗い方法

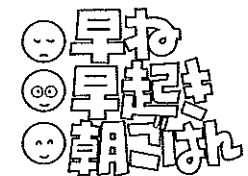
①手を水でぬらす	②手洗せっけんをつけ泡立てる	③手のひらと甲を5回ずつ洗う
④指の間も5回ずつ洗う(親指も忘れずに)	⑤指先を手のひらに当てて円を描くように5回洗う	⑥手首を握って5回ずつ洗う
⑦水で十分にすすぐ		

ここまでの手順で30秒ほどかかります。手を洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで水気を拭き取り、乾燥させましょう。

「みんなで食育 楽しく食育」

国が策定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。17日は「食育の日献立」です。ご家庭でも、毎日の生活を支える「食」を、家族一緒に見直してみませんか。

- 家族団らんの食事を楽しむ
- バランスの取れた食事をとる
- 生活リズムを整える
- 「食」を大切にす
- 衛生面に気をつける

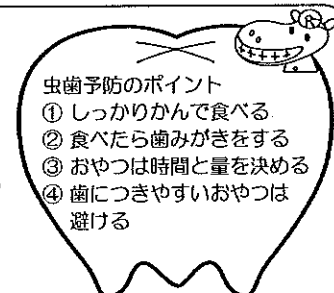


6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。

健康な体は健康な歯と口から!

しっかりかんで食べることで、だ液がたくさん出て、消化がよくなり、歯や口の汚れを洗い流してくれます。よく噛んで食べられる献立を多く取り入れています。

虫歯を予防して、大切な歯を守りましょう。



虫歯予防のポイント

- ① しっかりかんで食べる
- ② 食べた後歯みがきをする
- ③ おやつは時間と量を決める
- ④ 歯につきやすいおやつは避ける

\* 園の行事等により多少の変更があります。□内は3才未満児のみの献立です。

離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5、6ヶ月ごろ・○…生後7、8ヶ月ごろ、△…生後9～11ヶ月ごろ・□…生後12～18ヶ月ごろ・×…離乳食には適さない