

# 給食・食育だより

6月号 鹿兒島みずみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	火	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・鶏肉のレモン煮・ABCスープ ・ブロッコリーとツナのサラダ	・牛乳 ☆じゃこトースト
2	水	・牛乳 ・ぱりんこ	・鮭のパン粉焼き・すまし汁 ・ほうれん草のごま和え	・牛乳 ☆フレンチフライポテト
3	木	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・きのこソースのハンバーグ ・みそ汁	・お茶 ☆ごましおおにぎり
4	金	・牛乳 ・星たべよ	・魚のマヨネーズ焼き ・きゅうりの酢の物・すまし汁	・牛乳 ☆ココア蒸しパン
5	土	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・シチュー ・お魚パスタのサラダ	・牛乳・揚げ一番 ・厚切りパウム
6	日	お 休 み		
7	月	・牛乳 ・ぱりんこ	・白雪ひじき ・みそ汁	・お茶 ☆鮭おにぎり
8	火	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・鮭の味噌焼き ・ほうれん草のお浸し・かきたま汁	・牛乳 ☆マーブルクッキー
9	水	・牛乳 ・ベジたべる	・チキンカレー ・マカロニサラダ	・豆乳 ☆チーズ蒸しパン
10	木	・牛乳 ・ミニサラダ	・塩ラーメン ・キャベツとコーンのおかか和え	・牛乳 ・揚げ一番・ぱりんこ
11	金	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・唐揚げ・コンソメスープ ・ごぼうサラダ	・牛乳・果物 ・ココナッツサブレ
12	土	・牛乳 ・星たべよ	・中華丼 ・もやしと人参のナムル	・牛乳・雪の宿 ・ミニドーナツ
13	日	お 休 み		
14	月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・鮭とポテトのカレー風味 ・すまし汁	・牛乳 ☆おからりんごケーキ
15	火	・牛乳 ・ミニサラダ	・親子丼 ・スパゲティサラダ	・牛乳 ☆大学トースト

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^)

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	水	・牛乳 ・きなこもちせんべい	・白身魚フライ ・ひじきサラダ・すまし汁	・お茶 ☆ピラフおにぎり
17	木	・牛乳 ・ばかうけ	・ハヤシライス ・春雨の酢の物	・牛乳・ゼリー ・アンパンマンソフトせんべい
18	金	・牛乳 ・星たべよ	・ミートボール・カレースープ ・ほうれん草のサラダ	・牛乳 ☆ふくれ菓子
19	土	第 75 回 運 動 会		
20	日	お 休 み		
21	月	・牛乳 ・ぱりんこ	・甘辛チキン・みそ汁 ・ブロッコリーのごま和え	・牛乳・果物 ・ばかうけ
22	火	・牛乳 ・ミニサラダ	・鮭のチーズ焼き・すまし汁 ・アスパラとベーコンのソテー	・牛乳 ☆ガトーショコラ
23	水	・牛乳 ・ベジたべる	・鶏の照り焼き ・ごまマヨサラダ・みそ汁	・牛乳 ☆ツナサンド
24	木	・牛乳 ・星たべよ	・やしそば ・中華スープ	・牛乳・ミニサラダ ・きなこもちせんべい
25	金	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	誕生会🎂・ホットドッグ・スパゲティサラダ ・コーンスープ・トマト・ゼリー	・ジュース ・ケーキ
26	土	・牛乳 ・ばかうけ	・他人丼 ・コールスロー	・牛乳・ぼたぼた焼き ・チーズ
27	日	お 休 み		
28	月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・白身魚の梅焼き ・白和え・みそ汁	・お茶 ☆わかめおにぎり
29	火	・牛乳 ・きなこもちせんべい	・ミートスパゲティ ・野菜スープ	・牛乳・ヨーグルト ・星たべよ
30	水	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・とんかつ・すまし汁 ・彩りサラダ	・牛乳 ☆ボンデケーショ



## 食中毒に注意しましょう🙏

これからの季節は食中毒に注意が必要になります。  
食中毒の3原則は『つけない・増やさない・やっつける(殺す)』です。  
小さいお子さんは特に抵抗力が弱いので、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。  
気をつけるポイントは  
・この時期「生もの」を与えるのは控え、口にするものはしっかり火を通すように  
しましょう。  
・離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、食べ残しや飲み残したミルクなど、  
時間がたったものは与えないようにしましょう。  
・食品は、十分加熱しましょう。野菜も加熱すればさらに安心です。  
加熱調理は、食中毒予防に最も有効です。  
・作り置きものは、必ず冷蔵又は、冷凍保存し、食べる際に十分加熱します。  
ポイントに気を付けて食中毒を防ぎましょう。



## 6月4日はむし歯予防デー

～むし歯を作らない食べ方～

- ・おやつのお菓子は時間を決めて食べる。(20～30分が目安です。)
- ・適度に硬く食物繊維の多い野菜や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。



6/11はきりん組で食育としてクッキングを行います！  
大切に育てているピーマンを使いピザを作りたいと思っております。  
当日、きりん組はいつもより少なめに白ごはんをお持ちください。

