



給食・食育だより



令和4年度6月号 鹿兒島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 水	牛乳 せんべい	鮭のパン粉焼き すまし汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 せんべい、ミニドーナツ
2 木	牛乳 せんべい	鶏肉のレモン煮 ABCスープ ブロッコリーとツナのサラダ	お茶 ☆おにぎり (ゴマ塩・ゆかり)
3 金	牛乳 せんべい	チキンカレー コールスローサラダ	お茶 豆乳プリン、せんべい
4 土	牛乳 せんべい	※筑前煮 みそ汁	牛乳 丸ボーロ、せんべい
5 日	お 休 み		
6 月	牛乳 ビスケット	和風ハンバーグきのこソース みそ汁	牛乳 せんべい、ミニバウム
7 火	牛乳 せんべい	色お誕生会色 ピラフ フレンチサラダ 豆腐ナゲット コーンスープ -ロゼリー	牛乳 ☆クーキ
8 水	牛乳 ビスケット	♡塩ラーメン キャベツとコーンのおかか和え	お茶 ☆フルーチェ
9 木	牛乳 せんべい	利休焼き すまし汁 ※ココロサラダ	牛乳 バナナ、せんべい
10 金	牛乳 せんべい	※白雪ひじき みそ汁	牛乳 ☆フロランタン
11 土	牛乳 せんべい	ブルコギ わかめスープ	お茶 今川焼き
12 日	お 休 み		
13 月	牛乳 せんべい	鮭の味噌焼き かきたま汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ビスケット、ゼリー
14 火	牛乳 せんべい	とんかつ すまし汁 彩りサラダ	お茶 ☆ふくれ菓子
15 水	お茶 歯科検診のためなし	白身魚の梅焼き みそ汁 白和え	牛乳 プチシュー、せんべい

◎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(^-^) ※はかみかみメニューです♡♡リクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 木	牛乳 ビスケット	中華丼 もやしと人参のナムル	牛乳 パイ、せんべい
17 金	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ コンソメスープ	お茶 ☆ミルクゼリー
18 土	牛乳 せんべい	五目豆腐 えのきと野菜のスープ	牛乳 せんべい、ミニドーナツ
19 日	お 休 み		
20 月	牛乳 ビスケット	白身魚のチーズ焼き すまし汁 小松菜フレンチ	牛乳 ☆マドレーヌ
21 火	牛乳 せんべい	チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 せんべい、ビスケット
22 水	牛乳 せんべい	鮭とポテトのカレー揚げ 豆腐のすまし汁	お茶 ☆おにぎり (わかめ)
23 木	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き みそ汁 ごまマヨサラダ	牛乳 バナナ、せんべい
24 金	牛乳 せんべい	親子丼 マカロニサラダ	お茶 ゼリー、せんべい
25 土	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 中華風サラダ	牛乳 せんべい、ビスケット
26 日	お 休 み		
27 月	牛乳 ビスケット	♡からあげ みそ汁 ※ごぼうサラダ	牛乳 せんべい、チーズ
28 火	牛乳 せんべい	クリームシチュー ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 ☆フライ風ポテト
29 水	牛乳 せんべい	魚のムニエル・ジュリアンスープ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	お茶 せんべい、ヨーグルト
30 木	牛乳 ビスケット	肉豆腐 すまし汁	牛乳 ☆大学トースト

食中毒に注意しましょう!

気温が高くなり、じめじめとする梅雨の季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。子供は幼いほど症状が重くなりやすい傾向にあります。ご家庭でも、食中毒の予防に十分注意してください。

菌をつけない

しっかり加熱し
菌をやっつける

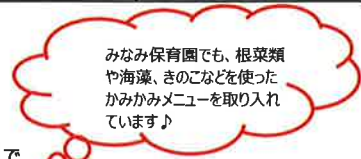
菌を増やさない



かむことの大切さについて

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
たくさん噛んで、会話して口を動かし、唾液を出すことで

- ①虫歯予防になる
 - ②味わいを敏感にしてくれる
 - ③食べ物を飲み込みやすくしてくれる
 - ④皮膚や血管・胃腸などの細胞を増やしてくれる
 - ⑤神経節や神経線維の成長を促してくれる
- などの効果が期待できます。



🍴 【6/9ココロサラダ】 🍴

大豆……………10g	1.すべて角切りにして 茹でます。
じゃが芋……………20g	2.マヨネーズと醤油で 和えます。
にんじん……………10g	
ハム……………5g	
コーン……………5g	
マヨネーズ……………5g	※角切りがポイント! しっかりあごを動かし ましょ♪
薄口しょうゆ……………少々	