



給食・食育だより



令和5年度 6月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 木	野菜せんべい	おかゆ 煮物 ほうれん草、さつまいも、人参	軟飯 すまし汁 魚と野菜のうま煮	★蒸しパン
2 金	チーズスティック	おかゆ 煮物 かぼちゃ、人参、小松菜	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の煮物	ハイハイ
3 土	小魚せんべい	おかゆ 煮物 じゃが芋、キャベツ、人参	鶏丼 野菜スープ	野菜せんべい
4 日	お 休 み			
5 月	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 里芋、人参、ほうれん草	軟飯 すまし汁 里芋と野菜の煮物	チーズスティック
6 火	ハイハイ	おかゆ 煮物 かぼちゃ、人参、キャベツ	軟飯 みそ汁 魚とひじきの煮物	★わかめ軟飯
7 水	野菜せんべい	おかゆ 煮物 さつまいも、キャベツ、人参	軟飯 キャベツのスープ 鶏とさつまいもの煮物	小魚せんべい
8 木	歯科検診のため お茶のみ	おかゆ 煮物 かぼちゃ、人参、ほうれん草	軟飯 野菜うどん かぼちゃの煮物	ひじきせんべい
9 金	小魚せんべい	おかゆ 煮物 さつまいも、人参、大根	軟飯 豆腐のすまし汁 魚のおろし煮	ハイハイ
10 土	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 じゃが芋、玉葱、人参	軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐風	野菜せんべい
11 日	お 休 み			
12 月	ハイハイ	おかゆ 煮物 ブロッコリー、さつまいも、人参	軟飯 みそ汁 魚とブロッコリーの煮物	チーズスティック
13 火	野菜せんべい	おかゆ 煮物 じゃが芋、ほうれん草、人参	軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	小魚せんべい
14 水	チーズスティック	おかゆ 煮物 かぼちゃ、キャベツ、人参	軟飯 かぼちゃスープ 豆腐と野菜のうま煮	ひじきせんべい
15 木	小魚せんべい	おかゆ 煮物 さつまいも、人参、小松菜	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚と野菜の煮物	バナナ

☆は手作りおやつです(^-^)

	午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16 金	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 じゃが芋、人参、玉葱	鶏丼 じゃが芋の煮物	野菜せんべい
17 土	ハイハイ	おかゆ 煮物 かぼちゃ、玉葱、人参	軟飯 みそ汁 そぼろ豆腐	チーズスティック
18 日	お 休 み			
19 月	野菜せんべい	おかゆ 煮物 里芋、小松菜、人参	軟飯 みそ汁 魚と野菜のとろとろ煮	小魚せんべい
20 火	チーズスティック	おかゆ 煮物 さつまいも、白菜、人参	軟飯 中華スープ 魚と野菜のうま煮	ひじきせんべい
21 水	小魚せんべい	おかゆ 煮物 かぼちゃ、玉葱、人参	軟飯 野菜スープ スパゲティのくたくた煮	ハイハイ
22 木	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 じゃが芋、ブロッコリー、玉葱	軟飯 みそ汁 肉じゃが	野菜せんべい
23 金	ハイハイ	おかゆ 煮物 さつまいも、人参、ほうれん草	軟飯 豆腐のすまし汁 魚と野菜の煮物	チーズスティック
24 土	運 動 会			
25 日	お 休 み			
26 月	野菜せんべい	おかゆ 煮物 かぼちゃ、ブロッコリー、人参	軟飯 すまし汁 魚と野菜の味噌煮	★わかめ軟飯
27 火	チーズスティック	おかゆ 煮物 里芋、キャベツ、人参	軟飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮	★蒸しパン
28 水	小魚せんべい	おかゆ 煮物 ほうれん草、さつまいも、人参	軟飯 コンソメスープ スパゲティのくたくた煮	野菜せんべい
29 木	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 さつまいも、人参、玉葱	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮	チーズスティック
30 金	ハイハイ	おかゆ 煮物 じゃが芋、キャベツ、玉葱	軟飯 野菜スープ 魚と野菜の洋風煮	バナナ



かむことの大切さについて

※みなみ保育園でも、根菜類や海藻、きのこ、乾物などを
使ったかみかみメニューを取り入れています♪

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、唾液を出すことで次のような効果が期待できます。

- 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



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。

ポイントに気を付けて、食中毒を防ぎましょう！

- ◎ 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。
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。