



# 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	昼 食	午後のおやつ
1 木	牛乳 ビスコ	鮭のみそマヨ焼き すまし汁 ほうれん草のおひたし	牛乳 ★ココア蒸しパン
2 金	牛乳 ぱりんこ	鶏の変わり焼き みそ汁 シルバーサラダ	牛乳 バナナ サラダせん
3 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 ミニバウム 星たべよ
4 日	お 休 み		
5 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	とんかつ すまし汁 彩りサラダ	牛乳 ★フルーツポンチ
6 火	牛乳 白い風船	白身魚の梅焼き みそ汁 ひじきの炒め煮	お茶 ★おにぎり (わかめ)
7 水	牛乳 ベジたべる	親子丼 キャベツとコーンのおかかあえ	牛乳 ★クッキー
8 木	お茶 歯科検診のためお茶のみ	醤油ラーメン ぎょうざ	牛乳 ★きな粉トースト
9 金	牛乳 ココナッツサブレ	魚のおろし煮 豆腐のすまし汁 ※かみかみサラダ	牛乳 ★お好み焼き
10 土	牛乳 きな粉もちせんべい	麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 豆乳プリン 雪の宿
11 日	お 休 み		
12 月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	魚のピカタ みそ汁 ブロッコリーのごまマヨサラダ	牛乳 ★焼きドーナツ
13 火	牛乳 星たべよ	豆まめタコライス 野菜スープ	お茶 ★おにぎり (ゆかりひじき)
14 水	牛乳 ビスコ	誕生日会ピラフ 豆腐ナゲット オレンジ コールスローサラダ コーンスープ	お茶 ★あじさいゼリー
15 木	牛乳 ぱりんこ	ちくわの磯部揚げ ※きのこのすまし汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き

◎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 ♡はリクエストメニューです◎ ※かみかみメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 金	牛乳 たべっ子どうぶつ	クリームシチュー ※蒸し鶏のサラダ	牛乳 丸ポーロ あんぱんまんせんべい
17 土	牛乳 ミニサラダ	肉豆腐 みそ汁	牛乳 ワッフル
18 日	お 休 み		
19 月	牛乳 白い風船	ミートスパゲティ 野菜スープ	お茶 ヨーグルト サラダせん
20 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	中華丼 もやしと人参のナムル	牛乳 チーズ まがりせんべい
21 水	牛乳 ココナッツサブレ	魚の南蛮漬け みそ汁 青菜の土佐酢あえ	牛乳 ★ぼうしパン
22 木	牛乳 きな粉もちせんべい	肉じゃが みそ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ★ミニアメリカンドッグ
23 金	牛乳 プチうす焼きせんべい	西京焼き 豆腐のすまし汁 ※切干し大根の酢の物	牛乳 ★マカロニきなこ
24 土	運 動 会		
25 日	お 休 み		
26 月	牛乳 星たべよ	魚の竜田揚げ すまし汁 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ★おにぎり (ごま塩)
27 火	牛乳 ビスコ	肉野菜炒め みそ汁 はんぺんフライ	牛乳 ★コーン蒸しパン
28 水	牛乳 ぱりんこ	ポークチャップ ほうれん草のスープ スパゲティサラダ	お茶 ★いちごババロア
29 木	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏の照り焼き みそ汁 厚揚げと切干大根の煮物	牛乳 ★手作りパン
30 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のラタトゥイユ風 粉ふき芋 コンソメジュリアン	牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ

## 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



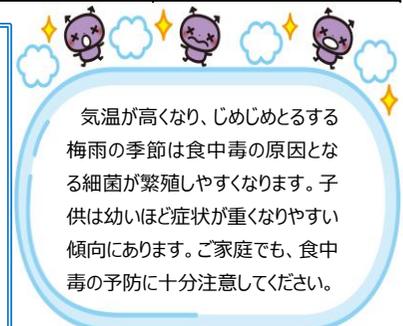
※みなみ保育園でも、根菜類や海藻、きのこ、乾物などを  
使ったかみかみメニューを取り入れています♪

## 切干大根の酢の物

- 切干大根・・・30g
- きゅうり・・・120g
- にんじん・・・50g
- 刻み昆布・・・1g
- 淡口醤油・・・15g
- 砂糖・・・12g
- 酢・・・12g
- みりん・・・5g

～6/23のかみかみメニュー～

- ①切干大根は、水でもみ洗いし  
てよく絞る、短く切った後茹でる。
- ②刻み昆布は水で戻してからカッ  
ト茹でる。
- ③きゅうりは千切りにして塩もみ、  
にんじんは千切りにして茹でる。
- ④調味料を一度煮立たせて酸味  
をとばし、絞った野菜と和える。



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。

食中毒に注意しましょう！