



令和6年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし
3	月	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のアップルソース焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
4 <small>かみかみ メニュー</small>	火	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ のっぺい汁 オレンジ	牛乳 おかし
5	水	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース シューマイ サンラータンスープ	麦茶 あじさいゼリー
6	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン ツナ入り卵焼き 小松菜とカニカマの和え物 いちごゼリー	ヤクルト マシュマロサンド
7	金	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん さばの塩焼き 野菜のごま和え 豚汁	麦茶 おかし
8	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
10 <small>10時の 記念日</small>	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ 黄桃缶	牛乳 コーンフレーク
11	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークチャップ じゃが芋のチーズ煮 春雨スープ	麦茶 鮭菜めしおにぎり
12	水	牛乳 おかし	ごはん	筑前煮 栄養納豆 味噌汁 バナナ	牛乳 アップルパイ
13	木	牛乳 おかし	めん	きつねうどん 肉団子のもち米蒸し わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 おかし
14	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌けんちん汁	ジュース フレンズクレープ
15	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし
17	月	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のアップルソース焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
18	火	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ のっぺい汁 オレンジ	牛乳 おかし
19	水	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース シューマイ サンラータンスープ	麦茶 あじさいゼリー
20	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン ツナ入り卵焼き 小松菜とカニカマの和え物 いちごゼリー	牛乳 マシュマロサンド
21	金	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん さばの塩焼き 野菜のごま和え 豚汁	麦茶 おかし
22	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
24	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ 黄桃缶	牛乳 コーンフレーク
25 <small>誕生会</small>	火	牛乳 おかし	めん	ミートソーススパゲティ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとチーズのサラダ ジュリエンスープ	麦茶 ケーキ
26	水	牛乳 おかし	ごはん	筑前煮 栄養納豆 味噌汁 バナナ	牛乳 アップルパイ
27	木	牛乳 おかし	めん	きつねうどん 肉団子のもち米蒸し わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 おかし
28 <small>親子遠足</small>	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌けんちん汁	麦茶 フレンズクレープ
29	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	544kcal
タンパク質	19.7g
食塩	1.9g



給食だより

はなもも保育園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかりと食べて体調を整えましょう。

6月は食中毒が起こりやすい時期でもあります。給食室でも引き続き衛生管理の徹底をして参ります。



食中毒予防の三原則



食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の見た目や味などの外見的变化ではわからない場合も多いので日頃から予防に努めましょう。

①清潔・洗浄・手洗い(菌をつけない)

食事の前やトイレの後、料理する前は必ず石鹸でしっかりと手洗いし、流水で十分に洗い流す。

②低温管理・乾燥(菌をふやさない)

野菜や肉などの生鮮食品は新鮮なものを選び、持ち帰ったらすぐに冷蔵(冷凍)庫に入れる。調理後はできるだけ早く食べる。

③加熱・消毒(菌をやっつける)

調理器具類は清潔に！まな板は野菜用・魚肉用で区別する。調理の際は中心部までしっかりと加熱する。



歯を大切に☆



6月の4日～10日は歯と口の健康週間です。6月(お)と4日(し)の語呂合わせで「むし歯予防デー」といわれています。この機会に歯や口の中の健康を見直してみましょう。

虫歯の予防にはよく噛んで唾液を出すことが大切です。はなもも保育園にもいただきますのご挨拶の前に言う魔法のことば「しっかりかみかみ あじわいもぐもぐ ゆっくりごっくん」がありますね♪日頃からしっかりとむし歯予防をして、給食をおいしく食べましょう。

6月4日にはかみかみメニューとして「ひじき入りミートローフ」と「切り干し大根のサラダ」をお出します。よく噛むことを意識して味わってくださいね♪

5月の給食の様子



5月の給食は、端午の節句にちなんでこいのぼりメニューを提供しました。手作りミートローフをちくわとケチャップでこいのぼり風に変身させると、「すごーい！かわいい♡」と大喜びでした。おやつにはこいのぼりジャムサンドを提供♡こいのぼりの鱗に見立てたいちごとホイップが特に気に入ったようで、「また作って～♡♡」と声をかけてもらえてとても嬉しかったです。6月も楽しみにしててくださいね♪



給食レシピ～トマトと卵のスープ～



暑い夏にピッタリな元気の出るスープです。

＜材料4人分＞玉ねぎ1/2個 トマト1個 しめじ1/2袋 えのき1/2袋 チンゲン菜1株 卵1個 水400ml(中華味 塩 しょうゆ 片栗粉 ごま油各適宜)

①玉ねぎはスライス、トマトは角切り、しめじはほくほくしておく。えのきはほくほくして2～3センチに切り、チンゲン菜は食べやすい長さに切る。

②鍋に水を入れ、玉ねぎとしめじ・えのきを入れて煮る。火が通ったらトマトとチンゲン菜を加えてさらに煮る。

③2に調味料を入れて味を整え、強火にしてから水溶き片栗粉でとろみを付けて溶き卵を加える。最後にごま油を加えて完成。

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、昆布と同じうまみ成分です。スープにトマトを入れることでうまみがアップします。