

今月は歯の衛生週間があり、歯を丈夫にする食材を献立に多く取り入れていきます。歯を作っている栄養素は「カルシウム」です。ご家庭でもカルシウムを多く含む食材を意識しておかずに取り入れて、お子さんと一緒に食べてみて下さい。
「乳製品」以外では「小松菜」「ひじき」「切り干し大根」「高野豆腐」「じゃこ」にも含まれています。

※乳児には午前中に牛乳、幼児には小魚等がです。
※ はクッキングメニューです。
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|--|---|---|--|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 予定 | | | 野菜の日 歯科検診 | 虫歯予防デー | アトリエ活動 | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ツナとトマトのスパゲッティー カリカリクルトン入りサラダ ヴィシソワーズ ジュース | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き スティック金平牛蒡 南瓜の甘煮 えのきと厚揚げの味噌汁 メロン | <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のビビンバ 春雨サラダ 中華風きのこスープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 桜えびとごぼうのかき揚げ 切り干し大根のハリハリサラダ カミカミ根菜汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> シーフードカレーライス チーズ入りマセドアンサラダ ペタパルスープ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> あんかけ丼 五目豆 三色すまし汁 オレンジ |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 梅おにぎり 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ほりほりごぼう きなこラスク 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> あじさいゼリー マリービスケット 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> じゃこチーズトースト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> シュガードーナツ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> マフィン 牛乳 |
| 日 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 予定 | 身体計測(幼児) | 身体計測(乳児) 0歳児健診 | 野菜の日 | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 さくらんぼ | <ul style="list-style-type: none"> フランスパン 照り焼きチキン 運権入りマカロニサラダ キャベツとベーコンのカレースープ メロン | <ul style="list-style-type: none"> おからふりかけご飯 ポテトコロッケ 千切りキャベツ くし切りトマト 大根と豆腐の味噌汁 すいか | <ul style="list-style-type: none"> 肉うどん さつま芋のレモン煮 隠元とツナの胡麻酢和え フルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鰯の南蛮漬け ひじきの煮物 小松菜となめこの味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 じゃが芋と人参の紅白煮 若布と葱の味噌汁 ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> メープルおからケーキ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 桜えびのサクサク炒飯 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> チーズマフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋とじゃこのチヂミ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトパン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 |
| 日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 予定 | | | 野菜の日 | 誕生会 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ツナとトマトのスパゲッティー カリカリクルトン入りサラダ ヴィシソワーズ ジュース | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 桜えびとごぼうのかき揚げ 切り干し大根のハリハリサラダ カミカミ根菜汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のビビンバ 春雨サラダ きのこの中華スープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> あじさいピラフ カラフルミートローフ ポテトサラダ ミネストローネ 雨粒ハニーレモンゼリー | <ul style="list-style-type: none"> シーフードカレーライス チーズ入りマセドアンサラダ ペタパルスープ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> あんかけ丼 五目豆 三色すまし汁 オレンジ |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 梅おにぎり 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ほりほりごぼう じゃこチーズトースト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> あじさいゼリー マリービスケット 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> かたつむりロールケーキ ミルクティー | <ul style="list-style-type: none"> シュガードーナツ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> マフィン 牛乳 |
| 日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 予定 | | | 野菜の日 施設開放 | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 さくらんぼ | <ul style="list-style-type: none"> フランスパン 照り焼きチキン 運権入りマカロニサラダ キャベツとベーコンのカレースープ メロン | <ul style="list-style-type: none"> おからふりかけご飯 ポテトコロッケ 千切りキャベツ ミニトマト 大根と豆腐の味噌汁 すいか | <ul style="list-style-type: none"> 肉うどん さつま芋のレモン煮 隠元とツナの胡麻酢和え フルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鰯の南蛮漬け ひじきの煮物 小松菜となめこの味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 じゃが芋と人参の紅白煮 若布と葱の味噌汁 ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> メープルおからケーキ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 桜えびのサクサク炒飯 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> チーズマフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋とじゃこのチヂミ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトパン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 |
| 日 | 29 | 30 | | | | |
| 予定 | 避難訓練 | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 チンジャオロース 海藻サラダ 梅ドレッシング 中華風コンソープ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> バターライス 鮭とほうれん草のキッシュ風 根菜のごろごろサラダ コンソメスープ すいか | <p>今月のテーマ野菜 ～じゃが芋～ </p> <p>今月のテーマ野菜じゃが芋です。じゃが芋は主にでんぷんを多く含むため、主食にもなる野菜の一つです。野菜に含まれるビタミンCは熱に弱い成分ですが、でんぷんで守られているため損なうことなく栄養が摂ることが出来ます。保育園ではたくさんさんの給食に取り入れ、またじゃが芋洗いなど食材に触れるクッキングも行い、親しんでいきます。</p> | | <p>夏野菜を植えています </p> <p>幼児クラス中心に夏野菜の苗植えを行いました。「はやくおおきくなってね」とたくさんさんの夏野菜が収穫できることを楽しみに植えています。子どもたちと一緒に野菜を元気に育てていきたいと思えます。</p> | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> じゃがりバター 小魚 牛乳 | | | | |

食中毒には気をつけよう 

食中毒は年間を通じて発生しますが、梅雨時期から夏場にかけては気温が高くなるため特に多くなります。調理中が一番気をつけたい時間です。以下に注意して食中毒を予防しましょう。

①つけない……必ず手洗い、調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう!!

②増やさない…冷蔵庫内は10℃以下に保ちましょう!!

③やっつける…食品はしっかり中心まで火を通しましょう!!