

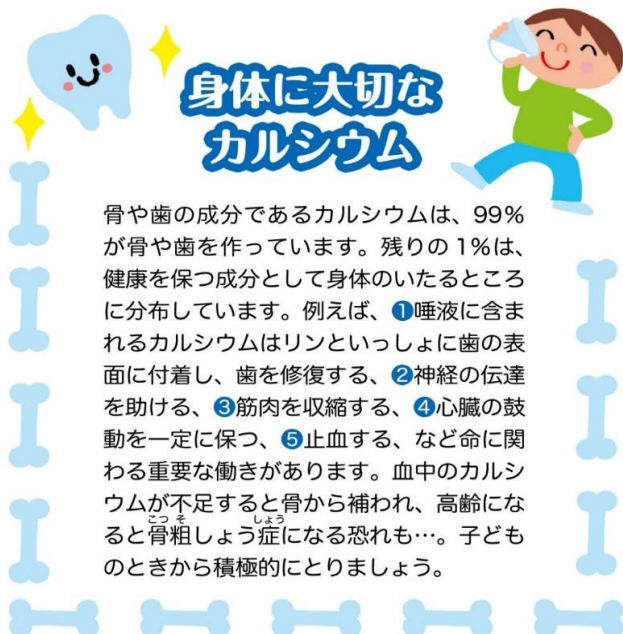
# 6月 給食献立表

樋ヶ原ちどり保育園 令和 5年 6月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	アスパラガス	鶏肉と野菜の甘酢味 きゅうりとコーンの和え物 白菜のすまし汁	中華風蒸しパン
2	金	ルヴァンクラシカル	すき焼き丼 切干大根の酢の物 アンパンマンポテト みかん缶	カエルポパイケーキ
3	土	ビスケット	ハムサンド 野菜スープ オレンジ	菓子
5	月	シガーフライ	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え トマト 昆布佃煮	小魚・ベジたべる
6	火	プチスナック	鯖の磯辺揚げ 彩野菜のごま和え ふのすまし汁 もも缶	ジャムサンド
7	水	マンナ	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ メロン	焼きうどん
8	木	バナナ	豚肉のマーマレード炒め 煮豆 トマト もずく入りみそ汁	あじさいゼリー
9	金	エースコイン	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ウインナー オレンジ	カリカリごぼう・アンパンマンひとくちビスケット
10	土	ビスケット	あんかけラーメン さつま芋の甘煮 バナナ	菓子
12	月	乳ボーロ	かき揚げ 土佐酢和え はんぺんのすまし汁 パイン缶	ベーコンピラフ
13	火	こんがりサクサク	ミートローフ マカロニサラダ オニオンスープ 味付のり	アンパンマンせんべい
14	水	ウエハース	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー キャベツのみそ汁 (3未 ひじきごはん)	豆乳バナナケーキ
15	木	しるこサンドクラッカー	鮭のタルタル焼き 野菜ソテー コンソメスープ	人参ゼリー
16	金	アンパンマンビスケット	ビビンバ トマト 焼き春巻 バナナ	じゃが芋のキッシュ
17	土	ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 オレンジ	菓子
19	月	ルヴァン	回鍋肉 ブロッコリーのゆかり和え かきたま汁 もも缶	ビスコ
20	火	バナナ	香味煮 ピーマンのおかか和え ウインナー えのき納豆	青のリクッキー
21	水	ルヴァンクラシカル	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラのきんぴら 豆乳汁 バナナ	くずもち
22	木	アスパラガス	ひじきとツナの豆腐つくね焼 スパゲティソテー トマト コーンスープ	米粉のもちもちケーキ
23	金	プチスナック	アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ オレンジ	チーズパン
24	土	ビスケット	スープスパゲティ コールスローサラダ バナナ	菓子
26	月	アンパンマンひとくちビスケット	白身魚のカレームニエル ごまドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ツナコーントースト
27	火	マンナ	チンジャオロース 粉ふき芋 手作りふりかけ 中華スープ	バニラババロア
28	水	コーンフレーク	鶏肉のピカタ チャプチェ トマト コンソメスープ	スティックポテト
29	木	乳ボーロ	筑前煮 キャベツとわかめの酢の物 ミートボール バナナ	水ようかん
30	金	エースコイン	そばろ丼 もやしとちくわのナムル ポークシュウマイ パイン缶	チーズ・シガーフライ

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。

## 身体に大切な カルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

