



# ドレミ保育園 6月給食だより



梅雨の時期は気温・湿度とも高くなり、食中毒が多発します。実は食べ物の中に**食中毒菌が増えても、味・臭いが変わらない**ことがほとんどなので、十分注意が必要です。食品を常温に置きっぱなしにするのは避けましょう ⚠

給食室でも手洗いをしっかり行い、細菌が良く繁殖する10℃～60℃の温度帯にある時間が短くなるように調理するなど、衛生面に配慮していきたいと思います☺

## きらい保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

### テーマ1: 食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」をしよう!

《挨拶ができる子》

《挨拶ができない子》

挨拶は他人と心を通わせようとする第一歩として、とても大切です。

まずは、家庭内でのあいさつから始めましょう☺

家庭内での挨拶が習慣になっていると、他人との挨拶もスムーズにできるようになります♪



他人との関係を上手くできる基礎力が育つ

人との関わりが苦手になってしまうかも...

挨拶は心を育てる非常に大切なものです。挨拶ができる子はきっといい子に育つと信じて、ドレミ保育園では挨拶の大切さを子供たちに伝えていきます



## 今日も元気に「いただきます!」「ごちそうさま!」

### ♪ 5月の食育テーマ♪

ドレミ保育園で、5種類の野菜の苗植えを行いました!



ナス



ピーマン



ミニトマト



トマト



枝豆



ミニトマトの苗を植えるよ!



上手に出来たよ♪



大きくなーれ♪

これから毎日お水をあげて、みんなで野菜を育てていきます☺ ドレミ園児の愛情いっぱい、野菜が大きく育つといいですね♪

※5月に**カレイ・メロン**を提供予定です  
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらい保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



喜多方産

黒米



米油



きび砂糖

切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



6月のメニュー



曜日	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1 月	ひじきごはん・うちどみそ汁 回鍋肉・ナムル・バナナ	ジャムサンド 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・豚肉・ちくわ・ごま	人参・うらち豆・白菜・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・にんにく・きゅうり・バナナ	米・きび砂糖・ごま油・食パン	513 9.0	18.1 2.4	410 7.2	14.5 1.9
2 火	黒米ごはん・もやしみそ汁・焼き鮭 切干大根豆乳煮・オレンジ	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	わかめ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつまいも揚げ・豆腐・塩昆布・ごま・卵・チーズ	もやし・長ネギ・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・オレノジ	米・黒米	487 6.0	21.9 1.6	390 4.8	17.5 1.3
3 水	煮干しふりかけごはん・カレースープ 肉豆腐・ツナサラダ・バナナ	おからスコーン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豚肉・豆腐・ツナ・おから	人参・玉ねぎ・豆腐・白菜・しいたけ・キャベツ・きゅうり・バナナ	米・じゃがいも・片栗粉・小麦粉・きび砂糖	509 12.3	16.8 1.2	407 9.84	13.4 1.0
4 木	黒米ごはん・長ネギみそ汁・タラの ムニエル・胡麻和え・メロン	チーズかぼちゃ 昆布・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・ごま・チーズ	長ネギ・ほうれん草・人参・もやし・メロン・かぼちゃ	米・黒米	440 9.9	18.3 1.2	352 7.92	14.6 1.0
5 金	中華丼・レタススープ チーズ・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・ベーコン・春雨・鰹節・昆布・チーズ・スキムミルク・黒ゴマ	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・生姜・ブロッコリー・レタス・バナナ	米・ごま油・米粉	612 17.6	22.2 1.4	490 14.1	17.8 1.1
6 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・たまりせんべい・米油	414 8.8	14.6 1.2	331 7.0	11.7 1.0
7 日	♪休園♪								
8 月	パセリライス・チキンカレー オニオンスープ・レタスサラダ・メロン	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	鶏肉・魚肉・ヨーグルト・きな粉・するめ	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・豚肉・レタス・きゅうり・トマト・コーン・メロン・バナナ	米・小麦粉・バター・玄米フレーク・じゃがいも	468 10.9	14.1 1.7	374 8.72	11.3 1.4
9 火	黒米ごはん・えのきみそ汁 カレイの煮つけ・野菜ソテー・バナナ	人参チーズ蒸しパン 煮干し・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・カレイ・ウインナー・チーズ・煮干し	えのき・人参・長ネギ・生姜・アスパラ・バナナ・レモン	米・黒米・きび砂糖・じゃがいも・薄力粉	556 9.0	19.8 1.6	445 7.2	15.8 1.3
10 水	煮干しふりかけごはん・切干大根みそ汁 筑前煮・パスタサラダ・バナナ	桜エビおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鰹節・昆布・鶏肉・竹輪・ハム・桜エビ	切干大根・長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・グリーンピース・きゅうり・バナナ・小松菜	米・マヨネーズ・米油・揚げ玉	581 12.2	19.3 1.9	465 9.76	15.4 1.5
11 木	黒米ごはん・わかめみそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ひじきサラダ・キウイ	じゃがバター 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・ハム・ひじき	長ネギ・もやし・人参・豆苗・キウイ	米・黒米・米油・マヨネーズ・じゃがいも	524 20.2	20.2 2.0	419 16.2	16.2 1.6
12 金	野菜納豆ごはん・大根みそ汁 ごまネーズ和え・チーズ・オレンジ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・鰹節・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ハム・ごま・チーズ・スキムミルク	ほうれん草・もやし・人参・大根・長ネギ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・オレンジ	米・マヨネーズ・米粉・米油	515 12.2	18.1 1.8	412 9.76	14.5 1.4
13 土	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい・麦茶						
14 日	♪休園♪								
15 月	食育デー♪粗食体験 おにぎり・焼きシヤモ・みそ汁 チーズ・バナナ	米粉パン (コーンマヨ) 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・チーズ・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネギ・バナナ・コーン・パジル	米・じゃがいも・米粉・マヨネーズ・米油	563 12.6	21.8 1.8	450 10.1	17.4 1.4
16 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの 香味焼き・ひじきの煮物・キウイ	バナナ蒸しパン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・さつまいも・スキムミルク・豆乳・ひじき	白菜・長ネギ・パジル・枝豆・人参・キウイ・バナナ	米・黒米・パン粉・HM・米油	585 16.2	22.4 1.8	468 13	17.9 1.4
17 水	煮干しふりかけごはん・高野豆腐みそ汁 ジャーマンオムレツ・春雨サラダ・バナナ	きな粉だんご 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・鰹節・昆布・卵・鶏肉・ハム・春雨・きな粉	玉ねぎ・小松菜・ブロッコリー・きゅうり・バナナ	米・じゃがいも・米油・ごま油・きび砂糖	596 11.4	19.4 1.7	477 9.12	15.5 1.4
18 木	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラの チーズ焼き・コールスロー・オレンジ	みそおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・タラ・チーズ・ハム・しらす	なめこ・長ネギ・キャベツ・パセリ・きゅうり・人参・オレンジ	米・黒米	517 6.7	21.6 1.7	414 5.36	17.3 1.4
19 金	パセリライス・キャベツ入り豆乳シチュー コンソメスープ・切干大根サラダ・メロン	シリアルヨーグルト 昆布・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ツナ・ヨーグルト・きな粉・昆布	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・かぶ・切干大根・メロン・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	510 12.9	17.1 1.7	408 10.3	13.7 1.4
20 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	400 8.2	14.2 1.2	320 6.56	11.4 1.0
21 日	♪休園♪								
22 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・じゃがいも みそ汁・小松菜の煮びたし・キウイ	水ようかん するめ・麦茶	高野豆腐・卵・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・厚揚げ・小豆・寒天・するめ	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・小松菜・人参・キウイ	米・じゃがいも・きび砂糖	427 9.0	17.8 1.4	342 7.2	14.2 1.1
23 火	黒米ごはん・キャベツみそ汁・サバの カレー焼き・切干大根煮物・オレンジ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・さつまいも揚げ・大豆・ひじき	キャベツ・長ネギ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・オレンジ	米・黒米・じゃがいも・米油	562 12.6	21.1 1.6	450 10.1	16.9 1.3
24 水	煮干しふりかけごはん・豆腐みそ汁 鶏肉の照り焼き・しらす和え・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・しらす・スキムミルク	長ネギ・小松菜・もやし・人参・バナナ	米・ごま油・米粉・米油	532 10.8	19.9 1.9	426 8.64	15.9 1.5
25 木	黒米ごはん・青菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・ポテトサラダ・バナナ	お米のうどん 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・魚肉	小松菜・玉ねぎ・レモン・人参・豆苗・コーン・バナナ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・米粉	452 9.0	19.8 1.5	362 7.2	15.8 1.2
26 金	煮干しふりかけごはん・もずくスープ ハンバーグ・ブロッコリー・サラダ・メロン	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・魚肉	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・メロン・パイ	米・パン粉・米油・薄力粉・きび砂糖・ホイップクリーム	522 17.6	18.7 1.7	418 14.1	15.0 1.4
27 土	ゆかりごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	ゆかり・キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	385 9.1	11.4 1.7	308 7.28	9.1 1.4
28 日	♪休園♪								
29 月	ひじき納豆ごはん・豚汁 トマトサラダ・チーズ・オレンジ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	納豆・竹輪・じゃこ・ひじき・豚肉・しらたき・煮干し・鰹節・昆布・ごま・チーズ・スキムミルク	人参・グリーンピース・大根・ごぼう・長ネギ・トマト・きゅうり・コーン・オレンジ・メロン・パイ	米・きび砂糖・ごま油・米粉・米油	540 10.8	19.6 1.9	432 8.64	15.7 1.5
30 火	黒米ごはん・かぼちゃみそ汁・ホッケの 塩焼き・コロコロサラダ・バナナ	カルピスゼリー 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・鰹節・昆布・ほっけ・ハム・寒天	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・バナナ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ	409 6.6	16.6 1.3	327 5.28	13.3 1.0

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳)

(1~2歳)

※太

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪