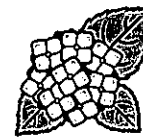


令和3年		6月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	魚のみそ照り焼き、和風わかめスープ じゃが芋のそぼろ煮、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	豆乳ババロア 牛乳
2	水	豆腐のチャンプルー、みそ汁 南瓜の甘煮	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	バナナケーキ 牛乳
3 17	木	かに卵、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
4 18	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
5 19	土	うどん、牛乳 チーズかまぼこ、果物	うどん	ヨーグルト ほうじ茶	揚げせんべい ほうじ茶
7 21	月	八宝菜、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	メロンパン 牛乳
8 22	火	柳川もどき、みそ汁 アスパラのおひたし	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ソーセージパン 牛乳
9 23	水	白身魚の揚げびたし、みそ汁 ほうれんそうのナムル	ごはん	あられ ほうじ茶	プリンアラモード 牛乳
10 24	木	鶏肉のうめ焼き、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	クレープ 牛乳
11 25	金	ポテトコロッケ、みそ汁 ささみのあえもの	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	卵パン 牛乳
12	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズかまぼこ、果物	スパゲティ	ヨーグルト ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
14 28	月	タンドリーチキン、みそ汁 かみかみサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ソフトドーナツ 牛乳
15 29	火	ムニエル、コンソメスープ ポテトサラダ	ごはん	ビスケット ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
16 30	水	カレーライス、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	かたつむりケーキ 牛乳

☞ 26 (土曜日) は保育参観日のため給食はありません ☞ 給食日数 25日

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	6月の平均	501Kcal	20.3g	15.8g
	保育園基準	492Kcal	19.5g	15.8g
3歳以上児	6月の平均	411Kcal	20.5g	17.3g
	保育園基準	579Kcal	22.9g	17.6g

いわき市からのお知らせです。



雨の中、あじさいの花が美しく咲く季節となりました

美味しく食べるための虫歯予防



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
口は、食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものを食べられないだけでなく、消化にも影響します。
食事の後はしっかり歯磨きをしましょう。また、よく噛んで食べることで、おやつは決まった時間に食べてだらだら食いをしないことも大切です。



毎日の「おいしいね」のコツ ～食中毒を予防しよう～

梅雨や夏場は細菌性食中毒（サルモネラ、カンピロバクター等）の起こりやすい時期。毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性が潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただきましょう。



- ①購 入：肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。
- ②家庭での保存：冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。
- ③下 準 備：生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。
- ④調 理：加熱料理は、十分に加熱しましょう。
- ⑤残った食品：においや色などあやしいと思ったら、思い切って捨てましょう。

レシピ紹介

鶏肉のうめ焼き

【材料】(幼児1人分)

鶏もも肉(皮なし) 40g
梅干し 2g
さとう 1g
みりん 1g
みそ 2g

★香味野菜と呼ばれる香りのある野菜(しょうが、にんにく、しそ等)や梅干しなどに含まれる成分には、殺菌成分や抗酸化作用の働きを持つものがあります。この時期、いろいろな料理に利用して食中毒を予防しましょう。

【作り方】

- ① 梅干しの種を除き、梅肉の部分を包丁でよくたたく。
- ② ①と調味料を合わせ、鶏肉の上のにせてのばす。
- ③ フライパンやグリルで焼く。

★梅だれに千切りにした大葉を加えたり、アジなどのお魚で作っても美味しいですよ!!

