

令和5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	木	柳川もどき、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 メープルラスク
2	金	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 バームクーヘン
3 17	土	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 揚げせんべい	ほうじ茶 ポップコーン
5 19	月	ポークチャップ、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
6 20	火	鮭の照り焼き、みそ汁 大根の炒め煮	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃもち
7 21	水	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 ソーセージパン
8 22	木	ハンバーグ、コンソメスープ にんじんしりしり、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 きな粉サンド
9 23	金	麻婆豆腐、みそ汁 きゅうりの中華和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 クリームパン
10 24	土	スパゲティナポリタン、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
12 26	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
13 27	火	キャベツミンチかつ、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 プリンアラモード
14 28	水	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 オニオンブレッド
15 29	木	赤魚の揚げびたし、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	クラッカー ヨーグルト和え
16	金	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 かたつむりケーキ
30	金	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 カステラ

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6月の平均	488Kcal	19.6g	17.8g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	6月の平均	600Kcal	23.3g	19.6g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g

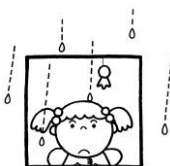
いわき市からのお知らせ



雨の中、あじさいの花が美しく映える季節となりました



温度・湿度も高くなる季節です。
元気にこの時期を過ごすためにも
体調管理には気をつけたいものです
ね。睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。



6月は食育月間です

食育とは健康的な生活を送るためにさまざまな経験を通して「食」を営む力を育むことです。

ご家庭でも食事づくりを一緒にするなど、楽しく食に関する体験を通して食べ物に関心を持たせ、食の大切さを伝えていきましょう。

毎日の「おいしいね」のコツ

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。
- ⑥手 洗 い：調理や食事の前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう。



レシピ紹介

きゅうりの中華和え

【材料】 幼児1人分

きゅうり	35g
ごま油	0.6g
しょうゆ	1.5g
酢	1g
さとう	0.8g
いりごま	0.5g

いわき市は日照時間が長く、温暖な気候の為、きゅうりのハウス栽培も盛んです。また、「小白きゅうり」という伝統野菜があります。一般的なきゅうりよりもふと目で黒いイボと上部が淡い緑、下部が白っぽい特徴的な見た目をしています。

【作り方】

- ① 調味料を合わせておく。
- ② きゅうりを千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ②の水気を切り、①、いりごまと和える。



きゅうりは千切りでなく、包丁などで縦に2等分した後、お子さんにポキポキ折ってもらってもいいですね。

