

令和6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	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 えびせん
3 17	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 チヂミ
4 18	火	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 切干大根とツナのトマト煮	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 南瓜ドーナッツ
5 19	水	豆腐チャンプルー、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 フレンチトースト
6 20	木	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、ジャーマンポテト	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 あじさいゼリー
7 21	金	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 マドレーヌ
8	土	スープスパゲッティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲッティ	ほうじ茶 あられ	ほうじ茶 えびせん
10 24	月	松風焼き、みそ汁 南瓜の甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子
11 25	火	赤魚の揚げびたし、みそ汁 千草和え	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 黒糖蒸しパン
12 26	水	鶏肉のオニオントマト煮、コンソメスープ 野菜のごまヨネーズ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 きな粉サンド
13 27	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 プリン
14 28	金	ポークカレー、果物 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 カステラ
15 29	土	みそうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん

※22日は保育参観のため、給食はありません。

給食日数 24回

※食材の仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	6月の平均	468Kcal	19.1g	15.6g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	6月の平均	572Kcal	23.0g	17.8g
	保育園基準	572Kcal	23.4g	16.0g

いわき市からのお知らせ

☂ ☂ ☂ ☂ 梅雨の訪れを感じる時季になりました ☂ ☂ ☂ ☂

食中毒に注意!!

梅雨や夏は気温・湿度が高くなり、細菌が活動しやすくなるため、食中毒が発生しやすい時期です。

家庭でも、新鮮な食材を購入し早めに使い切る、冷蔵庫は詰め込み過ぎない、まな板や包丁はしっかり洗浄・消毒する、加熱調理は十分な加熱をするなどに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

また、衛生管理の基本は「手洗い」です。食事や料理の前は石鹸でしっかり手洗いをしましょう。



蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下してしまいがちです。

そんな時こそ食事をしっかり摂って、梅雨の時季を元気に乗り切りましょう!



成長期に大切な栄養素 ～カルシウムアップのおかず②～

乳製品や小魚以外でも私達になじみの深い食品からカルシウムを取ることができま
す。例えば・・・

		【カルシウム】
木綿豆腐	約 1/3丁 (100g)	93 mg
納豆	1パック (45g)	41 mg
小松菜	1株 (40g)	68 mg
切干大根	煮物 1食分 (乾燥 10g)	50 mg



煮物・和え物などの副菜やみそ汁の具などに取り入れて、上手にカルシウムの摂取を増やしましょう。

レシピ紹介

★ 切干大根とツナのトド煮 ★

【材料】 幼児2人分

切干大根	6g
玉葱	15g
ピーマン	10g
ツナ(油漬け)	15g
トマトジュース	50cc
水	適宜
しょうゆ・みりん	各小さじ1/4
砂糖	ひとつまみ

【作り方】

- ① 切干大根は洗い、軟らかく茹でて、食べやすく切る。
- ② 玉葱は粗みじん、ピーマンは2cm長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにツナ缶の油と玉葱を入れて炒める。
- ④ 玉葱が透明になってきたら、ツナ、切干大根を入れてサッと炒める。
- ⑤ ④に②を加え、蓋をせず、弱火～中火で煮る。
- ⑥ 水気が減ってきたらピーマンを加え、水分がほぼなくなるまで煮る。

