

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。足りない自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。

家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!

料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!

料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!

食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

おたのしみ献立

今月は『白ゆり育園』のおたのしみ献立です

| 日 | 曜 | 主 食 | 副 食 | お や つ ☆印は手作りおやつです。 | 栄養価 | 食 べ も の の は た ら き | | |
|----|---|---------|---|-----------------------|--|-------------------------------------|--|--|
| | | | | | | おもにからだをつくる | おもに熱や力のもとになる | おもにからだの調子を整える |
| 1 | 月 | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き・キャベツとひじきのサラダ・コンスープ | せんべい バナナ | 牛乳 エネルギー: 456kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳、鶏肉、ひじき | 米、せんべい、かたくり粉、マーマレード、三温糖、ポタージュスコン | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、バナナ |
| 2 | 火 | ごはん | 赤魚の煮つけ・春雨の酢の物・こまつなとたまねぎのみそ汁(冷)みかん | ビスケット ☆コントースト | 牛乳 エネルギー: 464kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.9g | 牛乳、赤魚、かまぼこ、煮干し、みそ、チーズ | 米、ビスケット、三温糖、みりん、ほろさめ、パン、マヨドレ | しょうが、きゅうり、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん、ごま |
| 3 | 水 | ちゃんぽんめ | しゅうまい・トマトとわかめのサラダ・バナナ | せんべい ☆レモンクッキー | 牛乳 エネルギー: 402kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳、豚肉、かまぼこ、しゅうまい、わかめ、豆乳 | 中華めん、せんべい、油、ホットケーキ粉、グラニュー糖 | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、トマト、バナナ、レモン汁 |
| 4 | 木 | ごはん | かき揚げ・オクラとキャベツののり和え・豆腐としいたけのみそ汁(冷)パイナップル | ビスケット ☆ハムクーヘン | 牛乳 エネルギー: 499kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳、竹輪、ひじき、かまぼこ、のり、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ジョア | 米、ビスケット、小麦粉、油、ハムクーヘン | たまねぎ、そらめ、にんじん、オクラ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、パイナップル |
| 5 | 金 | ごはん | 厚揚げと豚肉のみそ炒め・アスパラとコーンのごま和え・チンゲンサイのみそスープ・バナナ | せんべい ☆スナックケーキ | 牛乳 エネルギー: 480kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、もすく、ベーコン、チーズ | 米、せんべい、みりん、三温糖、ごま油、かたくり粉、ごま、ホットケーキ粉 | たまねぎ、しめじ、ピーマン、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、チンゲンサイ、バナナ、ねぎ |
| 6 | 土 | わかめうどん | (冷)パイナップル | せんべい パン | 牛乳 エネルギー: 316kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 9.96g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 | 干しうどん、せんべい、みりん、パン | たまねぎ、にんじん、ねぎ、パイナップル |
| 8 | 月 | カレーライス | ウインナー・野菜のツナ和え | ヨーグルト バナナ | 牛乳 エネルギー: 493kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.7g | 牛乳、鶏肉、ウインナー、ツナ、ヨーグルト | 米、じゃがいも、油、カレールウ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ |
| 9 | 火 | ごはん | いわしのみそ煮・華風サラダ・こまつなと豆腐の中華スープ(冷)パイナップル | ビスケット ☆食パンきなこラスク | 牛乳 エネルギー: 440kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 0.9g | 牛乳、いわしのみそ煮、八木、木綿豆腐、きな粉 | 米、ビスケット、ほろさめ、ごま油、三温糖、パン、バター | もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、こまつな、パイナップル |
| 10 | 水 | ごはん | 新じゃがコロッケ・トマトとわかめのサラダ・ふとえのきだけのすまし汁(冷)みかん | せんべい ヨーグルト | 牛乳 エネルギー: 450kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 13.0g 食塩相当量: 1.6g | 牛乳、合いびき肉、わかめ、こんぶ、かつお節、ヨーグルト | 米、せんべい、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ふ | たまねぎ、コーン、きゅうり、トマト、えのきだけ、にんじん、(冷)みかん |
| 11 | 木 | ごはん | さばのカレー煮・キャベツとかまぼこのボン酢和え・たまねぎとマカロニのコンソメスープ・バナナ | ビスケット ☆チヂミ | 牛乳 エネルギー: 509kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.9g | 牛乳、さば、かまぼこ、竹輪 | 米、ビスケット、小麦粉、みりん、マカロニ、チヂミ粉、ごま油 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、バナナ、たらこ、コーン |
| 12 | 金 | ごはん | 豚肉の焼肉風・こまつなときゅうりのナムル・じゃがいもとたまねぎのみそ汁(冷)パイナップル | せんべい ☆手作りぶどうゼリー | 牛乳 エネルギー: 399kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 10.0g 食塩相当量: 2.1g | 牛乳、豚肉、煮干し、みそ | 米、せんべい、油、ごま、ごま油、じゃがいも | たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、ねぎ、パイナップル、ぶどうジュース |
| 13 | 土 | ハヤシライス | バナナ | せんべい パン | 牛乳 エネルギー: 452kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳、豚肉 | 米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルー、パン | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ |
| 15 | 月 | ごはん | 肉じゃが・チンゲンサイともやしのごまネーズサラダ・わかめスープ | せんべい バナナ | 牛乳 エネルギー: 439kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳、豚肉、八木、わかめ | 米、せんべい、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、マヨドレ、ごま | にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、ねぎ、バナナ |
| 16 | 火 | ごはん | 赤魚のムニエル・切干大根の煮物・豆腐とえのきだけのすまし汁(冷)みかん | ビスケット ☆ジャムサンド | 牛乳 エネルギー: 480kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳、赤魚、さつま揚げ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ | 米、ビスケット、小麦粉、バター、しらたき、三温糖、みりん、パン、フルベリージャム | 切干しいたけ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、みかん |
| 17 | 水 | 梅しらすごはん | 照り焼きチキン・オクラときゅうりの花かつお和え・たまねぎとなめこのみそ汁・パイナップル | せんべい プリン | 牛乳 エネルギー: 463kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.6g | 牛乳、梅しらす、鶏肉、かつお節、煮干し、みそ | 米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、みりん、プリン | オクラ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、パイナップル |
| 18 | 木 | ごはん | 厚揚げ麻婆・アスパラとキャベツのごま和え・もすくスープ・バナナ | ビスケット ☆いももち | 牛乳 エネルギー: 488kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 19.0g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、もすく、ベーコン | 米、ビスケット、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、ごま、じゃがいも、油 | ねぎ、しょうが、アスパラガス、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ |
| 19 | 金 | ごはん | サーモンフライ・もやしときゅうりのボン酢和え・こまつなとしめじすまし汁(冷)パイナップル | せんべい クッキー | 牛乳 エネルギー: 478kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.1g | 牛乳、サーモンフライ、かつお節、こんぶ、ジョア | 米、せんべい、油、クッキー | もやし、きゅうり、にんじん、コーン、三まつな、しめじ、たまねぎ、パイナップル |
| 20 | 土 | みそラーメン | バナナ | せんべい パン | 牛乳 エネルギー: 380kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 12.0g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ | 中華めん、せんべい、油、パン | コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ |
| 22 | 月 | ごはん | 豚丼煮・トマトとわかめのサラダ・あごだんご汁 | せんべい バナナ | 牛乳 エネルギー: 413kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳、豚肉、わかめ、とびうお、みそ | 米、せんべい、しらたき、油、三温糖、みりん、かたくり粉 | たまねぎ、きゅうり、トマト、しょうが、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、バナナ |
| 23 | 火 | ごはん | さばの塩焼き・ジャーマンポテト・たまねぎとなめこのすまし汁(冷)みかん | ビスケット ☆パンネあべかわ | 牛乳 エネルギー: 487kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.3g | 牛乳、さば、ベーコン、かつお節、こんぶ、きな粉 | 米、ビスケット、じゃがいも、油、マカロニ、三温糖 | たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、みかん |
| 24 | 水 | ごはん | 鶏のから揚げ・マカロニサラダ・野菜コンソメスープ(冷)パイナップル | せんべい シュークリーム | 牛乳 エネルギー: 610kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 25.9g 食塩相当量: 1.8g | 牛乳、鶏肉、ロハム | 米、せんべい、かたくり粉、油、マカロニ、じゃがいも、ポタージュスコン、シュークリーム | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、パイナップル |
| 25 | 木 | ごはん | さけのなたね焼き・チンゲンサイともやしのごま和え・ふとたまねぎのみそ汁・バナナ | ビスケット ☆クラッカーサンド | 牛乳 エネルギー: 509kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.5g | 牛乳、さけ、チーズ、煮干し、みそ | 米、ビスケット、マヨドレ、ごま、ふ、ビスコ、クラッカー、いちごジャム | にんじん、しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、バナナ |
| 26 | 金 | ごはん | 回鍋肉風・オクラとキャベツののり和え・こまつなときくらげの中華スープ(冷)みかん | ヨーグルト 米粉クッキー | 牛乳 エネルギー: 484kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.1g | 牛乳、豚肉、みそ、かまぼこ、のり、ヨーグルト | 米、三温糖、かたくり粉、油、米粉クッキー | キャベツ、にんじん、オクラ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きくらげ、みかん |
| 27 | 土 | 肉うどん | (冷)パイナップル | せんべい パン | 牛乳 エネルギー: 330kcal たんぱく質: 14.0g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 1.1g | 牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ | 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、パン | たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パイナップル |
| 29 | 月 | ごはん | ハンバーグ・キャベツとわかめの和風サラダ・じゃがいもとたまねぎのみそ汁 | せんべい バナナ | 牛乳 エネルギー: 452kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.4g | 牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、わかめ、煮干し、みそ | 米、せんべい、パン粉、油、三温糖、じゃがいも | たまねぎ、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、バナナ |
| 30 | 火 | ごはん | 焼きさばの甘酢漬け・萋わかめのきんぴらごぼう・豆腐とえのきだけのすまし汁(冷)パイナップル | ビスケット ☆フルーチェ | 牛乳 エネルギー: 453kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.2g | 牛乳、さば、萋わかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ | 米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、しらたき、みりん、フルーチェ | ごぼう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、パイナップル |