

給食だより

平成29年 6月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂



食事前に、必ず手を洗いましょう

6月は、じめじめとした梅雨の季節です。温度の上昇するこの季節は、細菌などの繁殖期でもあり、食中毒の多い時期です。まずは手洗いをしっかりと行い衛生的にしましょう。

食中毒予防の3原則

つけない！ふやさない！やっける！

レシピ紹介

じゃが芋みたらし

≪材料：約1人分≫

じゃが芋	50g
片栗粉	3g
食塩	少々
三温糖	2g
濃口醤油	3g
片栗粉	適量
青のり	少々

- ① じゃが芋の皮を剥いて、火が通りやすい大きさにカットし、茹でる。
- ② 茹であがったじゃが芋を熱いうちにつぶす。
- ③ つぶしたじゃが芋に片栗粉と食塩を加えて混ぜる。
- ④ しっとりとしてきたら、食べやすい大きさ丸めフライパンなどで表面に少し色が付く程度、焼く。
- ⑤ 三温糖（砂糖）と濃口醤油を火にかけ、水溶性片栗粉を加えとろみをつけて、みたらしあんを作り焼きあがった表面にぬる。お好みで青のりをかけたら、完成です。



6月4日は『虫歯予防デー』です。



6月4日を『む・し』と読むことから、6月4日から10日までの1週間を『歯と口の健康週間』とされています。

言葉の発音をよくしたり、脳の働きをよくしたり、じょうぶな歯は、子どもたちの健康的な生活を送るためにも大切です。

「よく噛む」ということは、あごの骨や筋肉を成長させきれいな歯並びをつくります。さらに、食べ物が美味しいと感じさせる味覚の発達にもつながります。

食事はよく噛んで食べ、食後は歯を磨く習慣を身につけましょう。

☆歯を強くする食べ物☆

- 干しエビ、いわし、わかさぎ
- ひじき、わかめ、昆布、のり
- チーズ、無糖ヨーグルト
- にんじん、ピーマンなど



今月の予定

2日（金）… お楽しみ会

6月の目標

歯の大切さを知る



平成29年6月 新福島ちどり保育園献立表

		木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	行事食メニュー
		1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
		ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳	こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳	こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	
行事			お楽しみ会												歯科・内科検診
昼 食	☆ごはん	☆ごはん	☆中華丼	☆ごはん	☆ごはん	☆ラーメン	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ハヤシライス	
	精白米 50g	精白米 50g	精白米 60g	精白米 50g	精白米 50g	ラーメン 120g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 60g	
	☆鶏肉の照焼	☆鱈の生煮焼き	豚肉 30g	☆肉じゃが	☆鮭の蒲焼き	豚肉 20g	☆豚肉と豆腐の炒め物	☆鶏肉の唐揚げ	☆めばるの煮付け	☆白身魚の南蛮漬け	☆肉豆腐	☆赤魚の味噌煮			
	鶏肉 50g	さわか 40g	白菜 50g	牛肉 30g	秋さけ 40g	キャベツ 30g	木綿豆腐 50g	鶏肉 50g	めばる 40g	ホキ 40g	牛肉 40g	赤魚 40g			
	料理酒 2g	しょうが(おろし) 0.6g	玉葱 20g	メーカーイン 50g	料理酒 1g	玉葱 20g	人参 5g	しょうが(おろし) 0.5g	しょうが(おろし) 0.3g	料理酒 1g	木綿豆腐 80g	しょうが(おろし) 0.3g			
	三温糖 4g	しょうが(おろし) 0.6g	人参 8g	玉葱 30g	かば焼のタレ 3g	人参 5g	玉葱 30g	料理酒 0.5g	料理酒 1g	食塩 0.2g	玉葱 30g	料理酒 1g			
	濃口醤油 5g	三温糖 2g	しいたけ 3g	キャノラ油 0.3g	キャノラ油 0.5g	なると 5g	チンゲン菜 30g	三温糖 2g	三温糖 3g	こしょう 0.01g	人参 10g	三温糖 4g			
	キャノラ油 0.5g	濃口醤油 3g	ねぎ 2g	人参 15g	キャノラ油 0.3g	キャノラ油 0.3g	しめじ 10g	濃口醤油 3g	濃口醤油 5g	小麦粉 5g	小麦粉 3g	味噌 5g			
	☆しろなのお浸し	キャノラ油 0.5g	キャノラ油 1g	糸こんにやく 10g	たけのこ(水菜) 30g	食塩 0.3g	赤パブリカ 3g	片栗粉 5g	☆大根・人参	キャノラ油 5g	キャノラ油 5g	濃口醤油 5g	☆大根		
	しろな 35g	☆アスパラソテー	三温糖 1g	三温糖 3g	人参 5g	こしょう 0.01g	キャノラ油 1g	キャノラ油 5g	大根 20g	太もやし 30g	太もやし 30g	濃口醤油 5g	☆納豆和え		
	人参 3g	アスパラ 25g	濃口醤油 3g	濃口醤油 5g	キャノラ油 0.2g	丸鶏がらスープ 1g	味噌 5g	☆粉吹きいも	人参 8g	人参 10g	ほうれん草 20g	三温糖 1g	☆野菜サラダ		
	三温糖 0.5g	えのき 5g	丸鶏がらスープ 0.5g	グリーンピース 5g	三温糖 0.5g	濃口醤油 4g	三温糖 3g	メーカーイン 30g	三温糖 1g	きゅうり 8g	白菜 30g	濃口醤油 2g	きゅうり 8g		
	濃口醤油 1.5g	キャノラ油 0.3g	片栗粉 2g	☆白菜のお浸し	濃口醤油 1.5g	ねぎ 5g	濃口醤油 0.5g	食塩 0.2g	濃口醤油 2g	濃口醤油 2g	しめじ 5g	挽きわり納豆 8g	☆春雨の酢の物		
	☆南瓜の煮物	食塩 0.2g	☆中華スープ	白菜 35g	☆キャベツの酢の物	☆ナムル	☆ブロッコリーの黒巻和え	☆カレーソテー	☆酢味噌和え	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	☆茄子のそぼろ煮		
	南瓜 50g	濃口醤油 1g	太もやし 20g	きゅうり 10g	キャベツ 35g	太もやし 40g	ブロッコリー 50g	☆カレソテー	キャベツ 35g	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	☆味噌汁		
	三温糖 2g	☆キャベツのおかか和え	コーン 0.1g	赤かまぼこ 3g	焼竹輪 10g	コーン 10g	焼竹輪 5g	スパゲティ 30g	きゅうり 10g	スパゲティ 30g	スパゲティ 30g	きゅうり 10g	☆味噌汁		
	濃口醤油 3g	キャベツ 35g	食塩 0.3g	三温糖 1.5g	人參 5g	人參 5g	塩昆布 0.3g	玉葱 15g	むきえび 10g	玉葱 15g	鶏ミンチ 10g	茄子 40g	☆味噌汁		
	グリーンピース 3g	焼竹輪 8g	濃口醤油 1g	濃口醤油 3g	シーチキン 3g	シーチキン 3g	濃口醤油 0.5g	ピーマン 5g	白みそ 3g	ピーマン 5g	白みそ 3g	鶏ミンチ 10g	☆味噌汁		
	☆味噌汁	人參 8g	丸鶏がらスープ 0.7g	☆味噌汁	濃口醤油 2g	穀物酢 2g	☆すまし汁	ビーコン 5g	穀物酢 2g	穀物酢 2g	穀物酢 2g	三温糖 2g	☆味噌汁		
	ソフト豆腐 25g	三温糖 1.5g	☆フルーツ	厚揚げ 20g	濃口醤油 1g	三温糖 1g	大根 25g	キャノラ油 0.3g	三温糖 3g	三温糖 3g	三温糖 3g	濃口醤油 3g	☆味噌汁		
油揚げ 3g	濃口醤油 3g	オレンジ 50g	☆味噌汁	薄口醤油 1g	濃口醤油 3g	人参 5g	カレー粉 0.15g	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	薄口醤油 0.5g	濃口醤油 3g	☆味噌汁			
わかめ 0.2g	花かつお 0.2g		☆味噌汁	ごま油 1g	ごま油 1g	ねぎ 2g	コンソメ 0.2g	薄口醤油 0.1g	薄口醤油 0.1g	薄口醤油 0.1g	片栗粉 0.3g	☆味噌汁			
味噌 5g	☆味噌汁		☆味噌汁	玉葱 10g	玉葱 10g	食塩 0.3g	食塩 0.1g	食塩 0.1g	食塩 0.1g	食塩 0.1g	片栗粉 0.3g	☆味噌汁			
削り節 0.7g	メーカーイン 25g		☆味噌汁	ねぎ 2g	ねぎ 2g	削り節 1g	コンソメ 1.2g	だし昆布 0.5g	コンソメ 1.2g	コンソメ 1.2g	味噌 5g	☆味噌汁			
だし昆布 0.3g	玉葱 10g		☆味噌汁	味噌 5g	味噌 5g	だし昆布 0.5g	食塩 0.1g	だし昆布 0.5g	食塩 0.1g	食塩 0.1g	削り節 0.7g	☆味噌汁			
	ねぎ 2g		☆味噌汁	削り節 0.7g	削り節 0.7g		食塩 0.1g		食塩 0.1g	食塩 0.1g	削り節 1g	☆味噌汁			
	味噌 5g		☆味噌汁	だし昆布 0.3g	だし昆布 0.3g		こしょう 0.01g		こしょう 0.01g	こしょう 0.01g	だし昆布 0.3g	☆味噌汁			
	削り節 0.7g		☆味噌汁								だし昆布 0.3g	☆味噌汁			
	だし昆布 0.3g		☆味噌汁								だし昆布 0.3g	☆味噌汁			

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

平成29年6月 新福島ちどり保育園献立表

		金 16	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	行事食メニュー
乳児朝おやつ		にんじんせんべい 牛乳	こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳	こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳	
行事							保育参観日								
昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の味噌炒め 豚肉 40g キャベツ 50g 玉葱 30g 厚揚げ 15g ピーマン 8g 赤パプリカ 5g キャノラ油 1g 味噌 4g 三温糖 2g ☆大根の酢の物 大根 45g かいわれ大根 5g しらす干 3g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆すまし汁 ほうれん草 20g しめじ 10g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 削り節 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆いわしフライ 開きいわし 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 2g ☆アスパラソテー アスパラ 20g 玉葱 10g ローズハム 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.1g コンソメ 0.2g ☆おかか和え 白菜 30g 小松菜 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g なめこ 10g ねぎ 2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆マーボー丼 精白米 60g 木綿豆腐 50g 豚ミンチ 30g 玉葱みじん 20g 人参 8g ねぎ 5g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 味噌 3g 片栗粉 0.5g ☆ポン酢和え チンゲン菜 40g しめじ 15g しらす干 3g 味噌 4g ☆中華スープ 太もやし 20g わかめ 0.2g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のトマト煮 鶏肉 50g 牛肉 40g 玉葱 20g 糸こんにゃく 10g 人参 5g 三温糖 2.5g 濃口醤油 4g かつおだしパック 0.5g ほうれん草 10g ☆なすのエビあんかけ 茄子 35g むきえび 15g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.2g ☆昆布和え 大根 45g 人参 5g きゅうり 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ☆味噌汁 白菜 20g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆わかめごはん 精白米 50g わかめごはんの素 0.2g ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ☆なすの生巻ポン酢和え 茄子 30g おろし生姜 0.3g 味噌 2g ☆きんぴらごぼう さがきごぼう 35g 人参 10g 油揚げ 3g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ☆味噌汁 小松菜 20g えのき 5g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆うどん うどん 130g キャベツ 30g 玉葱 20g 人参 10g ピーマン 3g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g 濃口醤油 4g ☆南瓜の煮物 南瓜 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g オレンジ 50g	☆ごはん 精白米 50g ☆炒り鶏 鶏肉 40g 大根 50g れんこん 25g たけのこ 25g 人参 15g こんにゃく 10g しいたけ 8g キャノラ油 0.5g ゆかり 0.2g 濃口醤油 0.2g ☆お浸し 白菜 35g ほうれん草 10g さつま揚げ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 メークイン 20g 玉葱 10g わかめ 0.2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆アジの竜田焼き あじ 40g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 片栗粉 2g キャノラ油 0.5g ☆キャベツのゆかり和え キャベツ 35g ゆかり 0.2g 濃口醤油 0.2g ☆ひじき豆 ひじき 4g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 20g 人参 8g 油揚げ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 5g ☆味噌汁 梅干 1g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏つくね 焼き豚 20g 玉葱みじん 20g 人参 10g ピーマン 8g コーン 5g しょうが(おろし) 1g 片栗粉 1g 料理酒 1g 濃口醤油 2g ☆春雨サラダ はるさめ 8g きゅうり 10g シーチン 10g 赤パプリカ 3g 水煮大豆 20g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆中華スープ 白菜 20g アスパラ 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の野菜あんかけ ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g 片栗粉 3g キャノラ油 5g 玉葱 25g たけのこ 25g えのき 5g 赤パプリカ 3g こしょう 0.01g にら 2g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 片栗粉 1g 白菜 40g きゅうり 10g 人参 5g とうろ昆布 0.3g ☆味噌汁 濃口醤油 1g 南瓜 25g ねぎ 2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆ナポリタン スパゲティ 110g 玉葱 30g ウインナー 20g ピーマン 10g コーン 5g キャノラ油 2g ケチャップ 12g ウスターソース 2g コンソメ 0.1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g ☆コンソメスープ メークイン 20g プロコリ 15g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆フルーツ メロン 38g				
	午後おやつ	☆高野ラスク 高野豆腐 3.3g 三温糖 2g 調製豆乳 2g メープルシロップ 2g グラニュー糖 0.5g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆中華おこね 精白米 30g もち米 15g 人参 10g ローズハム 8g 干し椎茸 1g こねぎ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.2g ☆お茶 ほうじ茶 150g	☆アメリカンドッグ 小麦粉 5g ベーキングパウダー 0.2g 三温糖 1g 調製豆乳 5g ウインナー 9g キャノラ油 5g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 三温糖 4g 粉寒天 0.35g パイナップル 10g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆じゃが芋みたくらし じゃが芋 50g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g あおのり 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆ツナおにぎり 精白米 60g シーチン 10g 濃口醤油 0.5g ☆お茶 ほうじ茶 150g	☆蒸しパン 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g おさかなソーセージ 3g コーン 3g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆フルーツ パイナップル 37.5g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆さつま芋クッキー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g 三温糖 3g キャノラ油 8g さつま芋 10g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆バナナスコーン 小麦粉 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆フルーツ りんご 30g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆納豆トースト 麦ロール 10g 鶏ミンチ 4g 挽きわり納豆 10g 刻みのり 0.2g ☆牛乳 ○牛乳 150g	☆焼き込みおにぎり 精白米 40g 鶏ミンチ 20g 人参 8g しめじ 5g 油揚げ 3g 料理酒 1g 食塩 0.1g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ☆牛乳 ○牛乳 150g	

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。