

給食だより

令和6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 谷末 明子
西尾 真理子



あつという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始める梅雨の気配を感じる季節になりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなりますので、のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしバランスの良い食事と体力を維持しましょう！

6月のご当地メニューは石川県です！

☆治部煮…石川県金沢市に伝わる郷土料理の一つです。



「治部煮」という名前の由来は、文禄の役で豊臣秀吉の兵糧奉公として仕えた「岡部治部右衛門」が考案した料理だからという説と、鍋で煮る時の「じぶじぶ」という音からきているという説があるようです。

☆めった汁…さつまいもや大根、人参など根菜類を使った豚汁のこと。



3歳リクエストメニュー

7日 ジャムサンド 10日 肉うどん
14日 フルーツポンチ 26日 鶏の唐揚げ
28日 ツナおにぎり



食中毒にきをつけよう！

6月～10月にかけて、細菌の繁殖しやすい気温と湿度になるため食中毒が多く発生します。食べる前には必ず手を洗い、食材はしっかりと加熱して、すみやかに食べるよう心掛けましょう。

予防方法

- 野菜は流水でしっかり洗う
- 生肉と魚は、他の食材に触れないようにする
- まな板と包丁は、生肉・生魚等の加熱する食材用と生野菜や調理済みの食品用で2つ以上用意する
- 冷凍食品は室温での解凍を避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍しなるべく早く消費する
- 食材はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意する



おいしく食べるための虫歯予防

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器です。虫歯になるとおいしいものが食べられず、消化にも影響します。また虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

虫歯を作らない食べ方

- ☆おやつのお菓子などはだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ☆適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ☆規則正しい食生活をする
- ☆清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6月の目標

よく噛んでよく食べる
衛生面に配慮する

今月の予定

10日(月) 玉ねぎ皮むき(4・5歳)
11日(火) 玉ねぎ皮むき(2・3歳)
24日(月) じゃがいもつぶし(0・1歳)
25日(火) ホットケーキ作り(3・4・5歳)

2024年 6月 新潟島ちどり保育園献立表

		17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	行事食メニュー
乳児期 おやつ	曜日	ばりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ばりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	
	内容	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	
	行事	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	
昼食	メニュー	☆ごはん 精白米 50g ☆豚じゃが 豚肉 40g ポト 40g たまねぎ 30g キャノラ油 0.3g 人参 15g 糸こんにゃく 10g 三温糖 2.5g 濃口醤油 3g グリーンピース 5g ☆マカロニサラダ シエルマカロニ 12g きゅうり 10g 赤パプリカ 5g シーチキ 5g マヨネーズ 5g ☆味噌汁 白菜 15g しめじ 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g かつソース 1g ☆ポテト ポト 20g 食塩 0.1g ☆アスパラのお浸し アスパラ 20g キャベツ 20g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ☆オニオンスープ 玉葱 30g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g	☆あじの照り焼き丼 精白米 50g あじ 40g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 3g キャノラ油 0.5g キャベツ 20g 刻みのり 0.2g ☆おかか和え ほうれん草 25g 太もやし 15g しめじ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	～ご当座メニュー～ ☆ごはん 精白米 50g ☆治郎煮 たら 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 4g コーン 3g 濃口醤油 0.2g キャノラ油 0.5g ☆納豆 納豆 20g ☆キャベツ酢の物 キャベツ 30g きゅうり 10g かつおか 1g 水 30g ☆ごまマヨ和え ブロッコリー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.2g ☆めった汁 豚肉 8g さつま芋 5g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の生巻炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パプリカ 3g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 濃口醤油 3g 片栗粉 2g ☆和え物 太もやし 20g ほうれん草 10g しめじ 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆中華丼 豚肉 40g 白菜 30g 玉葱 20g 人参 8g ねぎ 2g キャノラ油 1g 三温糖 1g 濃口醤油 0.5g 丸鶏がらスープ 0.5g 片栗粉 2g ☆春雨サラダ はるさめ 6g きゅうり 15g 赤パプリカ 3g ローズハム 5g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆中華スープ キャベツ 10g かつおか 0.5g 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 ☆赤魚のおろし煮 赤魚 40g キャノラ油 5g 大根おろし 40g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ☆ポテト酢和え キャベツ 25g 太もやし 15g みりん 15g ☆おかかマヨネーズ和え 食塩 0.1g ☆大根とがんもの煮物 大根 40g キャベツ 15g 人参 5g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g マヨネーズ 2g ☆豆乳スープ ほうれん草 10g しめじ 5g 調整豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の塩焼き ホキ 40g 塩麹 4g みりん風 3g キャノラ油 1g ☆和え物 太もやし 15g しめじ 5g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.1g ☆南瓜のそぼろあん 南瓜 40g 人参 10g 焼竹輪 5g キャベツ 15g 人参 5g 濃口醤油 3g 三温糖 1g 片栗粉 0.3g マヨネーズ 2g ☆中華スープ ソフト豆腐 15g えのき 5g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆焼きそば 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g ☆鶏肉と大根の甘煮煮 鶏コマ肉 50g 大根 40g 人参 10g 料理酒 2g 三温糖 2g 穀物酢 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 5g ☆ごま和え しんなり 30g 人参 10g 焼竹輪 5g キャノラ油 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 キャベツ 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g			
	行事		保育参観(0歳)	保育参観(1歳)	保育参観(2歳)	絵本シアター			食育(3・4・5歳)	ホットケーキ作り	避難訓練	ミニ音楽会	歯科検診	
午後おやつ	メニュー	☆サターアンダギー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 2.5g 黒砂糖 6.5g 調整豆乳 8g キャノラ油 1.2g ☆牛乳 牛乳 200g	☆納豆トースト 麦ロール 17.5g マヨネーズ 5g 挽きわり納豆 12g 刻みのり 0.2g ☆お茶 ほうじ茶 150g	☆アップルパイ りんご 15g 三温糖 2g ぎょうざの皮 5g キャノラ油 5g ☆牛乳 牛乳 200g	☆フライドポテト ポト 50g キャノラ油 5g 食塩 0.1g あおのり 0.1g ☆牛乳 牛乳 200g	☆かぼちゃのスコーン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 食塩 0.1g キャノラ油 4g 調整豆乳 4g 裏ごしかぼちゃ 10g ☆牛乳 牛乳 200g	☆パイナップル パイナップル 37.5g ☆牛乳 牛乳 200g	☆ミニコロッケ メークイン 26g 豚ミンチ 8g 玉葱みじん 5g 食塩 0.1g 濃口醤油 0.1g 小麦粉 2g パン粉 4g キャノラ油 4g とんかつソース 3g ☆牛乳 牛乳 200g	☆ホットケーキ ホットケーキミックス 16g ベーキングパウダー 0.48g キャノラ油 2g 三温糖 4g 調整豆乳 2.64g メープルシロップ 3.2g ☆牛乳 牛乳 200g	☆ココアクッキー ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g ☆牛乳 牛乳 200g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.38g 三温糖 4g 黄桃缶 10g ☆牛乳 牛乳 200g	☆ツナおにぎり うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g 精白米 35g シーチキ 10g 濃口醤油 0.5g ☆牛乳 牛乳 200g		
	行事													

※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。