



じめじめとした梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「**つけない**(手洗い)」「**増やさない**(冷蔵・冷凍保存)」「**やっつける**(加熱殺菌)」の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。
 そして、6月は、食育月間です♪みなさんは、好き嫌いをせずに、毎日ごはんを食べていますか？好き嫌いをせず、何でも食べると、心は元気に!!体は健康になり、いっぱい遊ぶことができますよ!!

令和6年6月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	土	発芽玄米ごはん	白身魚の梅マヨ焼き きゅうりのしらす和え 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	パイナップル	ラスク 牛乳
3	月	発芽玄米ごはん	タンダーリーチキン もやしとにらの和え物 きゅうりのみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク
4	火	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	フルーツゼリー
5	水	発芽玄米ごはん	肉じゃが オクラときゅうりのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	人参ポンデ・ケイジョ 牛乳
6	木	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き ひじきとしらすのサラダ じゃが芋のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
7	金	発芽玄米ごはん	ひじき入りつくね 切干ツナサラダ すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	サーターアングァー 牛乳
8	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ ほうれん草納豆和え 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	じゃがいも焼き スキムミルク
10	月	おにぎり (発芽玄米)	冷やしうどん 竹輪入りさっぱりサラダ 果物 (オレンジ)	お菓子	抹茶蒸しパン スキムミルク
11	火	炒り玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 南瓜のごまサラダ かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
12	水	ロールパン	米粉のポテトグラタン 豆腐サラダ トマトと卵のスープ 果物 (オレンジ)	バナナ	ごま団子 牛乳
13	木	炒り玄米ごはん	チキンチャップ スパサラ オクラのみそ汁 果物 (キウイ)	食べるいりこ	ザクザククッキー スキムミルク
14	金	あじさいごはん	コーンシュマイ アスパラとトマトのサラダ みょうがのみそ汁 果物(メロン)《お誕生日会行事食》	お菓子	とろけるチーズ坊主 牛乳
15	土	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 変わりサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	パイナップル	マカロニあべかわ スキムミルク
17	月	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら きゅうりのみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	ドーナツ 牛乳
18	火	カレーライス (発芽玄米)	卵サラダ 春雨スープ 果物 (バナナ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
19	水	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳
20	木	発芽玄米ごはん	すりみ揚げ オクラ納豆 かいわれのみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	ホワイトポンチ
21	金	炒り玄米ごはん	みそ松焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	チーズ芋もち 牛乳
22	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ きゅうりのなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	バナナソフトクッキー スキムミルク
24	月	肉みそ丼 (発芽玄米)	きゅうりとわかめの酢の物 すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
25	火	炒り玄米ごはん	白身魚のから揚げ きゅうりのみそドレッシングサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	牛乳くずもち スキムミルク
26	水	発芽玄米ごはん	じゃが芋とアスパラのオムレツ 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	南瓜蒸しケーキ 牛乳
27	木	炒り玄米ごはん	ホークビーンズ マカロニサラダ オクラのみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	さつま芋クッキー スキムミルク
28	金	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル 春雨レタスサラダ きゅうりのみそ汁 果物 (バナナ)	パイナップル	揚げパン 牛乳
29	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き ツナもやしサラダ じゃが芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	人参フリッツ スキムミルク

バランス良く食べよう

「き」「あか」「みどり」のお血を知っていますか？「き」のお血から1品、「あか」のお血から1品、「みどり」のお血から2品を摂ることが望ましく、元気の秘訣でもあります!!

き

ちからのもとになる



あか

ちやにくくなる



みどり

からだのちょうしをととのえる



病気から体を守ったり、健康なうちのお手伝いをするよー♪



食育だより

おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です！口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かすことでむし歯を引き起こすため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- ①おやつの時間を決め、だらだら食べない。
- ②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。
- ③規則正しい生活をする。
- ④清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

