



6月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ
1	水		かぼちゃの煮物	ビビンバ、かぼちゃサラダ、味噌汁、洋梨のコンポート	ワッフル、牛乳	蒸しパン
2	木	スキム ミルク	煮込みパスタ	エビのトマトクリームスパゲッティ、フライドポテト、ブロッコリー、スープ	フレンチトースト、牛乳	フレンチトースト
3	金		茄子のそぼろ煮	白飯、納豆の揚げ団子、わかめサラダ、味噌汁	こしあんクリーム or いちごクリームどら焼き、牛乳	乳児用菓子
4	土		野菜おじや	わかめ御飯、鶏の唐揚げ、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
6	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚のあけぼの焼き、春雨サラダ、スープ	あじさいヨーグルト、麦茶	ヨーグルト
7	火		野菜と挽肉の煮物	タコライス、ブロッコリーのマヨネーズ和え、すまし汁、乳酸菌飲料	クリームパン、牛乳	ホットケーキ
8	水		煮込みうどん	鶏味噌うどん、コーンコロッセ or かぼちゃコロッセ、スティックチーズ	バナナ、牛乳	バナナ
9	木		野菜おじや	ツナと小松菜の混ぜご飯、厚揚げ入り麻婆春雨、エビシウマイ、味噌汁	ショコラブッセ、牛乳	野菜おやき
10	金		野菜オムレツ	食パン(りんごジャム or マーメイドジャム)、ブロッコリーオムレツ、もやしとツナのナムル風、スープ	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	バナナスティック ケーキ
11	土	野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子	
13	月	スキム ミルク	野菜のコンソメ煮	焼き鮭チャーハン、ホイコーロー、すまし汁、パインコンポート	手作りポテトチップス、牛乳	ポテトおやき
14	火		レバー入りポテト	ナン、レバー入りキーマカレー、ポパイサラダ、スープ	焼きおにぎり、牛乳	乳児用菓子
15	水		煮込みうどん	ちゃんぽん風うどん、ちくわ揚げ、甘夏みかん	きな粉ラスク、牛乳	きな粉ラスク
16	木		卵おじや	オムライス、チキンナゲット、ミッキーチーズ、大根のコンソメスープ	ケーキ、麦茶	蒸しパン
17	金		魚のほぐし煮	白飯、魚のコーンフレーク焼き、もやしとツナのサラダ、味噌汁	オレンジデニッシュ、牛乳	ホットケーキ
18	土	野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子	
20	月	スキム ミルク	スクランブルエッグ	豚味噌丼、チヨレギサラダ、スープ、みかんゼリー or ぶどうゼリー	お好み焼き、牛乳	野菜おやき
21	火		魚のほぐし煮	白飯、魚の香り漬け揚げ、きゅうりとちくわの酢の物、味噌汁	チーズ蒸しパン、牛乳	蒸しパン
22	水		ポテトの甘煮	食パン(いちごジャム or ブルーベリージャム)、ポークビーンズ、野菜サラダ、すまし汁	メロン、菓子、麦茶	乳児用菓子
23	木		野菜おじや	【カムカムデー】 五目焼きそば、ヨーグルト、ワンタンスープ、味付小魚	卵サンド、牛乳	卵ロールサンド
24	金		野菜の中華風煮	押麦ご飯、麻婆茄子、ほうれん草のナムル、すまし汁	プチシュークリーム、牛乳	バナナスティック ケーキ
25	土	煮込みうどん	煮込みうどん、ミートボール、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子	
27	月	スキム ミルク	豆腐ナゲット	食パン(チョコレート or メープル)、豆腐ナゲット、コールスローサラダ、スープ	りんごゼリー、菓子、麦茶	乳児用菓子
28	火		魚の味噌焼き	白飯、魚の胡麻味噌焼き、枝豆入りひじきの煮物、卵焼き、すまし汁	マーブルバナナケーキ 牛乳	ホットケーキ
29	水		煮込みパスタ	カレーがけスパゲッティ、伴三絲、味噌汁、ヨーグルト飲料	クラッカーサンド、牛乳	蒸しパン
30	木		ミニハンバーグ	パンバイキング、パンブキンミートローフ、マカロニサラダ、すまし汁	鮭チーズおにぎり、牛乳	醤油おにぎり

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・ランチマットやコップ・箸などはいつも清潔な物を使用するようにしましょう。
- ・歯磨きを習慣づけて行い、虫歯を予防しましょう。
- ・じゃが芋掘りを行い、収穫する喜びを味わいましょう。

<今月のお楽しみ>

- 13日(月)☆じゃが芋掘り☆
おやつに手作りのポテトチップスを
食べます♡
- 16日(木)☆スマイルデー☆
お昼はオムライス、おやつはケーキで
お祝います♪

お楽しみに～♪

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー

となっています☆



晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。気温や湿度も高くなり食中毒が増える時期でもあります。まずは「手洗い・うがい」をしっかりと行い、食中毒予防に努めましょう！

また今月は「食育月間」です。保育園ではじゃが芋掘りを予定しています！収穫する喜びを味わい、子どもたちの「食」への関心がさらに高まればいいなと考えています(*^^*)

~5月の食育風景~



5月12日は葉山保育園の創立記念日でした!! 創立47周年を記念して給食バイキングでお祝いしました♪
新型コロナ感染症予防の為、各クラスで給食を食べ、先生からおかわりをもらう形でのバイキングとなりましたが、みんな喜んで食べていました~!!



この日のメニューは…
ちらし寿司・鶏の唐揚げ・
エビフライ・ブロッコリー・
すまし汁で、ハート型の人参も
添えて可愛く飾りつけを
しました!(^_^)!



レシピコーナー

5月の新メニュー「切干大根のサラダ」のレシピを紹介します!!



~切干大根のサラダ~

<材料4人分>

- | | |
|------------|------------|
| 切干大根…30g | マヨネーズ…大さじ2 |
| きゅうり…1本 | 醤油…小さじ1 |
| ツナ缶…1缶 | 酢…小さじ1 |
| 白いり胡麻…小さじ1 | 砂糖…小さじ1/2 |

<作り方>

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰したお湯に①を入れ、サッと茹でてザルにあげ冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りにし、塩もみをする。
- ④調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに水気を絞った②と③、油を切ったツナ、白いり胡麻を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。



切干大根とは大根を細切りにして乾燥させたもので、乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮されています。特に、整腸効果がある食物繊維が多く含まれています。切干大根のサラダのポイントは切干大根の歯ごたえが残るようにサッと茹でること!! 歯ごたえを残すことで、よく噛んで食べるようになり、子どもたちの咀嚼力アップにも繋がります。ぜひ、ご家庭でも「切干大根」を取り入れてみてください!!

~正しい手洗いの仕方を確認しましょう!!~

人の手は、いろいろなものを触ったり、つかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。食中毒や風邪などの病気を予防するためにも、こまめに手洗いをしましょう!!

手洗いのタイミングは…

外から帰った時・トイレの後・調理の前(調理中もこまめに手洗いを!!)・食事の前・動物や虫などを触った時など

正しく手洗いが出来ているか意識しながら洗いましょう!!





食中毒に気を付けよう！

梅雨入りして、じめじめとした気温になってきました。この時期に気を付けたいのが食中毒です。
 カビやばい菌にとっては、活発に動ける最適の気温です。食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。
 また、体調も崩しやすくなるので体調管理にも気を付けましょう！！
 今回は、食中毒を防ぐためのポイントを紹介します！



～食中毒を防ぐための三原則～

①微生物をつけない

- ★手を良く洗う
- ★食材、調理器具を良く洗う
- ★他からの感染を防ぐ

②微生物を増やさない

- ★料理を室温で放置しない
- ★冷蔵庫に物を詰め込みすぎない

③微生物をやっつける

- ★中心部までの十分な加熱
(85℃以上で1分半以上)
- ★調理器具の消毒
(熱湯消毒・塩素系漂白剤など)

料理を盛り付けるときは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

おさらいしよう

～手洗いの仕方～

食中毒や風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。
 色々なものを触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめに手洗いをして、病気予防することが大切です。

<手洗いの仕方を確認しよう！>

てをあらおう

- ① せっけんをつける
- ② てのひらをあらう
- ③ てのこうをあらう
- ④ ゆびの さきをあらう
- ⑤ ゆびの あいだをあらう
- ⑥ てくびをあらう
- ⑦ みずであらいながす
- ⑧ きれいにふく

たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとは てをきれいに！

手洗いのタイミング

- ☆トイレから出た後
- ☆食事、おやつの前
- ☆お外から帰ってきたとき
- ☆お掃除の後
- ☆動物や虫に触れた後

正しく洗えているかどうか意識して手洗いをしましょう！