

# 6月 給食だより

2023年度 桂ぶどうの木こども園

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。梅雨の時期は高温多湿の日が多く、色々な菌が発生・増殖して食べ物が痛み、食中毒が多くなる時期になります。

園でも日頃から食中毒の発生予防には十分に気を付けていますが、より一層注意して調理に取り組みたいと思います。ご家庭でも料理の際は気を付けていきましょう！

食中毒の原因となる細菌は、臭いもなく見た目では判断が難しいものがあります。特に小さい子どもは抵抗力が弱い為、食中毒になると重症化しやすいので危険です。食中毒を未然に防ぐポイントをおさえて、安全で楽しい食事にしていきましょう！



## 6月は虫歯予防月間です！

6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯は虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。よく噛むことは唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防だけではなく、消化を助けたり、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせるなどの効果があります。

よく噛んで虫歯を予防していきましょう！！



| 日付           | 曜日 | 昼食   | 材料   | おやつ   |
|--------------|----|--|--|---|
| 12月26日       | 月  | ・カレーライス<br>・海藻サラダ  | ・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋<br>(カレールウ、牛乳、ウスターソース)<br>・海藻ミックス、キャベツ、人参、ツナ (ポン酢、胡麻油)   | ・牛乳<br>・きなこ寒天<br>(寒天、牛乳、砂糖、きな粉)                               |
| 13月27日       | 火  | ・中華丼<br>・スライス胡瓜とチーズ<br>・春雨スープ                              | ・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、蒲鉾<br>(鶏ガラ、醤油、酒、にんにく、生姜、塩胡椒、胡麻油、片栗粉)<br>・胡瓜 (塩) ・鉄チーズ<br>・春雨、人参、ニラ (鶏ガラ)                  | ・牛乳<br>・あじさいヨーグルト<br>(ヨーグルト、ぶどうゼリー)<br>・お菓子                   |
| 14月28日       | 水  | ・ロールパン<br>・ポークビーンズ<br>・ブロッコリー<br>・コンスープ                    | ・ロールパン<br>・豚肉、大豆水煮、じゃが芋、玉葱、人参、カットトマト缶<br>(ピザソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩胡椒)<br>・ブロッコリー (塩)<br>・コーン (コンスープの素、コンソメ、牛乳)          | ・牛乳<br>・おにぎり<br>(精白米、胚芽米、ふりかけ)                                |
| 1お弁当の日       | 木  | お弁当の日<br>・牛乳<br>・クッキー                                      | (小麦粉、砂糖、マーガリン、卵、ココア、ベーキングパウダー)   |   |
| 15月29日       | 木  | ・ごはん<br>・鯖のポン酢焼き<br>・小松菜と厚揚げの煮浸し<br>・すまし汁                  | ・精白米、胚芽米<br>・鯖 (ポン酢、塩、酒)<br>・小松菜、白菜、厚揚げ、人参 (醤油、みりん、砂糖、酒)<br>・大根、人参、三つ葉 (醤油)  | ・牛乳<br>・芋ようかん<br>(さつまいも、寒天、砂糖、豆乳)                             |
| 2月30日        | 金  | ・ごはん<br>・お好み竹輪<br>・かぼちゃサラダ<br>・味噌汁                         | ・精白米、胚芽米<br>・竹輪 (青のり、鰹節、お好みソース、マヨドレ)<br>・かぼちゃ、人参、胡瓜、ハム (マヨドレ、塩胡椒、酢、砂糖)<br>・キャベツ、油揚げ、えのき (味噌)                         | ・牛乳<br>・オレンジ<br>・お菓子  |
| 3月16日        | 土  | ・ごはん<br>・豆腐のカレー風味揚げ<br>・うどんサラダ<br>・味噌汁                     | ・精白米、胚芽米<br>・豆腐、ツナ、人参、コーン、葱 (カレー粉、塩、片栗粉、油)<br>・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸<br>(醤油、みりん、砂糖、酢、酒)<br>・白菜、ねぎ、えのき (味噌)          | ・牛乳<br>・りんご<br>・お菓子   |
| 3月17日        | 日  | ・チャーハン<br>・レタススープ<br>・果物                                   | ・精白米、胚芽米、焼き豚、玉葱、人参、三度豆、コーン (鶏ガラ、醤油、塩胡椒、油)<br>・レタス、人参、玉葱 (コンソメ)<br>・果物  | ・牛乳<br>・お菓子   |
| 5月19日        | 月  | ・ごはん<br>・タンドリーチキン<br>・大根サラダ<br>・すまし汁<br>・焼き肉丼              | ・精白米、胚芽米<br>・鶏肉、玉ねぎ<br>(カレー粉、ヨーグルト、にんにく、生姜、塩胡椒、ケチャップ)<br>・大根、人参、胡瓜、ハム (胡麻ドレッシング、塩胡椒)<br>・おくら、そうめん、人参 (醤油)            | ・牛乳<br>・マカロニきな粉<br>(マカロニ、きな粉、砂糖)                              |
| 6月20日        | 火  | ・フルーツカクテル<br>・中華スープ  | ・精白米、胚芽米、豚肉、人参、玉葱、キャベツ<br>(塩胡椒、生姜、にんにく、酒、醤油、砂糖、みりん、はちみつ、りんご)<br>・みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶<br>・わかめ、豆腐、えのき (鶏ガラ)               | ・牛乳<br>6日・りんごゼリー・お菓子<br>(りんごジュース、アガー、寒天、砂糖)<br>20日・ストロベリーツイスト |
| 7月21日        | 水  | ・ごはん<br>・白身魚のチーズ焼き<br>・ブロッコリーの塩昆布和え<br>・オニオンスープ<br>・スタミナ寿司 | ・精白米、胚芽米<br>・白身魚、チーズ、パセリ (酒、塩胡椒、マヨドレ)<br>・ブロッコリー、塩昆布 (醤油)<br>・玉葱、コーン (コンソメ)  | ・牛乳<br>水無月<br>(小麦粉、砂糖、甘納豆、葛粉)                                 |
| 8お誕生日参観の日22日 | 木  | ・胡瓜の中華漬け<br>・豚汁<br>8日・果物                                   | ・精白米、胚芽米、牛肉、ごぼう、人参、大葉<br>(醤油、みりん、砂糖、酒、すし酢)<br>・胡瓜、人参 (塩、醤油、みりん、砂糖、酢、胡麻、胡麻油)<br>・豚肉、白菜、大根、人参、さつまいも、葱 (味噌)<br>8日・みかん缶  | ・牛乳<br>・卵蒸しパン<br>(卵、小麦粉、砂糖、マーガリン、牛乳、ベーキングパウダー)                |
| 9月23日        | 金  | ・ごはん<br>・厚揚げのミートソース煮<br>・チーズサラダ<br>・野菜スープ                  | ・精白米、胚芽米<br>・厚揚げ、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン (ケチャップ、砂糖、塩、醤油)<br>・レタス、ブロッコリー、人参、コーン、チーズ、ウインナー<br>(マヨドレ、塩胡椒)<br>・キャベツ、玉葱、人参 (コンソメ) | ・牛乳<br>・バナナ<br>・お菓子   |
| 10月24日       | 土  | ・鶏なんぼうどん<br>・焼き南瓜<br>・果物                                   | ・乾麺、鶏肉、白菜、人参、白葱 (醤油、塩、みりん、酒、砂糖)<br>・南瓜 (塩、油)<br>・果物  | ・牛乳<br>・お菓子   |

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。

— — — — —