

季節は梅雨に変わりました。体調管理に気を付けながら、今月も健康に過ごしていきましょう。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。3つ(歯質・食べ物・むし歯菌)の原因に時間が加わるとむし歯になります。歯や口の中の健康を見直してみましょう。



◎上手に手を洗いましょう◎
○なぜ手を洗うの？

汚れがついていなくても、目に見えない細菌やウイルスが付いています。それらが体に入ると、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気にかかってしまうかもしれません。

○上手な手の洗い方
手はせっけんを使って丁寧に洗います。特に汚れが残りやすい部分を意識して洗うことで、キレイに洗うことができます。

○どんな時に手を洗っていますか？

食卓をする前、料理を作ったり配ったりする前、トイレに行った後、外から帰ったとき、汚れているものを触ったとき、手で口を押さえたときなど、こまめに手を洗いましょう。

今月のレシピ紹介

南瓜と魚のコーン揚げ
【材料 4人分】

- ・白身魚…4切れ
- ・南瓜…1/2個
- ・クリームコーン…1/4カップ
- ・卵…1個
- ・小麦粉…50g
- ・塩…1つまみ
- ・揚げ油…適量

- ①白身魚、南瓜は一口大に切っておく。
 - ②ボウルに材料を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③揚げ油を170度位に熱しておき、②を食べやすい大きさに丸めて揚げる。
- *南瓜は電子レンジで柔らかくしておくと、調理しやすい。



給食だより



6月の献立

令和6年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
3	月	ごはん 小松菜のマヨネーズ和え 南瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 キャベツの柔らかか煮 スープ
4	火	ごはん おくらとほうれん草の納豆和え 魚のカレームニエル もずくスープ	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	木	ごはん 切り干し大根の味噌汁 胡瓜の酢の物 南瓜と魚のコーン揚げ	牛乳 パイナップル ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
7	金	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 ココアケーキ	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ
8	土	ごはん 焼きビーフン かきたま汁 みかん缶	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	月	パン ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィンナー	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
11	火	ごはん チンゲン菜のスープ トマトの甘酢漬け 魚の西京焼き	牛乳 とうもろこし チーズ	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
12	水	パン 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
13	木	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
14	金	お誕生会	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 クッキー	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
15	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	月	ごはん 小松菜のマヨネーズ和え 南瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 キャベツの柔らかか煮 スープ
18	火	ごはん おくらとほうれん草の納豆和え 魚のカレームニエル もずくスープ	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	木	ごはん 切り干し大根の味噌汁 胡瓜の酢の物 南瓜と魚のコーン揚げ	牛乳 パイナップル ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	金	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 ココアケーキ	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ
22	土	ごはん 焼きビーフン かきたま汁 みかん缶	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	月	パン ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィンナー	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
25	月	ごはん チンゲン菜のスープ トマトの甘酢漬け 魚の西京焼き	牛乳 とうもろこし チーズ	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	水	パン 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
27	木	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
28	金	ごはん 白身魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 ピザトースト	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
29	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

※行事により献立が変更する場合があります。

梅ご飯 もずくスープ 鮭のチーズ焼き ココロサラダ
3時のおやつ 牛乳 黒糖蒸しパン

