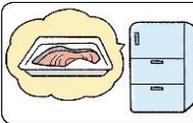
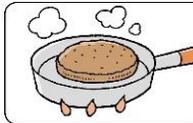




6がつのこんだてひょう



令和3年 北部保育所

月	火	水	木	金
 ※青字は新作メニュー、 ★印はかみかみメニューです。	1 (午前のおやつ1.2歳児) きな粉まめ・お茶 雑穀ごはん 魚のレモン幽庵焼き ほうれん草のコーン和え キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	2 ふれあいデー チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナップえんどう 五目汁 デラウェア 牛しぐれおにぎり 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	4 かりかりいりこ 牛乳 ごはん キッズマーボー もやしと油揚げのごま酢和え さやえんどうのガーリック炒め 卵スープ 甘夏 カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳
	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ パスチャライズ牛乳	8 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 デラウェア 黒米おにぎり かりかりいりこ・お茶	9 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 韓国風ごはん 牛乳	10 煮昆布 お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 黒ごま団子 牛乳
14 クッキー お茶 ごはん 鶏肉のごまだれ 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	15 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶 かしわもち 新茶	16 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜えび和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ★魚の竜田揚げ ワレットのサラダ ミニトマト わかめのみそ汁 デラウェア あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
21 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え ★きゅうりの中華漬け かぼちゃの煮物 春雨スープ ★たこおにぎり パスチャライズ牛乳	22 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ほうれん草のポン酢和え あごのつみれ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	23 もちもちおから お茶 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	24 みたらし団子 牛乳 五目ラーメン 大豆とひじきの煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア 和風ツナおにぎり 牛乳	25 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁・びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
28 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのおかか和え こんにやくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	29 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の塩焼き アスパラの和え物 ★揚げごぼう 切干大根のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	30 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシングかけ 白和え キャベツのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	梅雨入りして、食中毒が起りやすい時期になります。予防に大切なポイントをお知らせします。 ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆ つけない 増やさない やっつける    <small>手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。</small> <small>食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べましょう。</small> <small>加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。</small>	

今月の目標 よく噛んで食べよう

今月の目標は、よく噛んで食べようです。保育所では、普段から給食やおやつに噛み応えのある食材を使用していますが、今月は★で「かみかみメニュー」としてお知らせしています。

また、固い食材を使うだけでなく、大きめに切り、歯で噛み切ることができるようにし、噛むことの大切さを伝えていきます。

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音はつきり

ぜ 全力投球

の 脳の発達

いー 胃腸快調

が がん予防

は 歯の病気の予防

こいのぼりクッキーを作ったよ

5月のクッキングで、クッキーを作りました。魚の形の上に、子どもたちが作ったまるや、ハート、花などをのせていき、かわいいこいのぼりができました。

