



給食だより 6月



日の出保育園

じめじめとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。夏本番に向けて食中毒に気をつける習慣を身につけましょう！



★食中毒3原則『つけない・増やさない・やっつける』

つけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う

手や調理器具を清潔に保つことが第一です。生食物と加熱物のまな板や箸は分けて使い、作業前後はきちんと手洗いをしましょう！また、食事前には小さいお子様も一緒にしっかりと手洗いを行いましょう。

増やさない！ 調理したものはすぐに食べる

この時期は屋外だけでなく、屋内でも高温多湿になりがちです。買ってきた食材は、早めに冷蔵・冷凍庫にしまい、出来上がった食事は早めに食べるようにしましょう！

やっつける！ しっかり加熱・殺菌する

ほとんどの食中毒菌は、75℃以上で1分以上の加熱によって死滅しますが、加熱の際はきちんと中まで火を通しましょう！保存した食品は再加熱してから食べるようにします。特に、煮物やカレーには加熱をしてもしぶとく生き残る菌が発生してしまいます。一度室温に戻ったら、食べる前にしっかりと再加熱をしましょう！

夏バテしない体作り！

じめじめとした不快感や暑さから、食欲の低下、栄養バランスの乱れ、体力の低下が起こりやすくなります。夏野菜には水分や、カリウムが豊富に含まれているものが多く、火照った体を冷やしてくれます。

また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB等が不足しがちです。毎日の食事からビタミンBの摂取を心懸けて夏バテしない体を作っていきます。

きゅうり・・・体温を下げる・脱水予防・食欲増進

なす・・・体温を下げる・夏風邪予防・消化をたすける

トマト・・・疲労回復 かぼちゃ・・・抵抗力を上げる

※ビタミンB1を多く含む食材・・・豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、枝豆など



ピックアップ食材 <トマト>

トマトの赤い色はリコピンという成分から来ています。

リコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、動脈硬化などを予防する効果が高いと言われています。ビタミンCやビタミンAが特に多く、血圧を下げるカリウム、ルチン、脂肪代謝を助けるビタミンB6、果汁成分には脂肪増加を抑える効果があるリノール酸が含まれています。

～美味しいトマトの見分け方～

- ヘタの切り口がみずみずしく緑色をしている（ヘタが黒いものは出荷後に人工的に完熟させた可能性あり）
- 全体的に丸く固くしまっているものを選ぶ
- 手に持ってみてしっかりと重みがあるものを選ぶ
- トマトの皮に張りがあるものを選ぶ

●今月の郷土料理●

9日・23日 けんちん汁

神奈川県／鎌倉市にある建長寺の修行僧が作っていたため、「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったといわれる説があります。

ポピュラーな具材として大根・にんじん・ゴボウ・蒟蒻・豆腐を胡麻油で炒め、出汁を加えて煮込み、最後に醤油で味を調えたすまし汁です。

元来は精進料理なので肉や魚は加えず、出汁も鰹節や煮干ではなく、昆布や椎茸から取ったものを用いています。

6月 旬の食材

野菜：トマト、アスパラガス

パプリカ、ピーマン

なす、きゅうり

果物：メロン、すいか、オレンジ

魚：鮭、あかうお



☆お誕生日メニュー☆

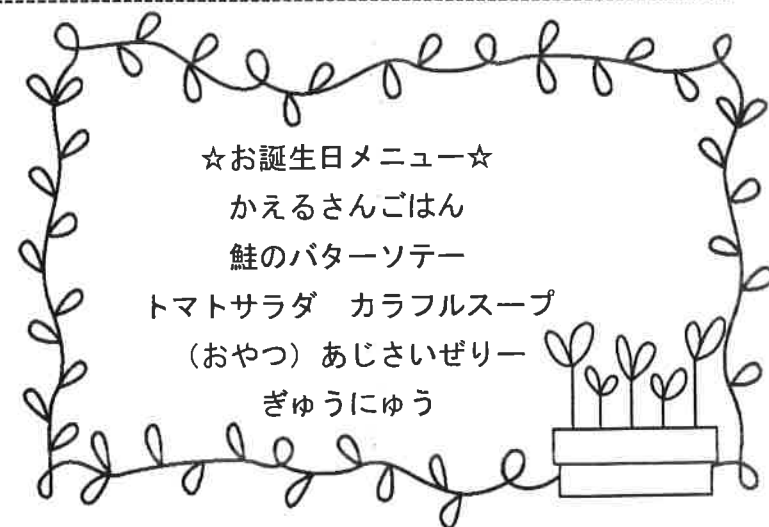
かえるさんごはん

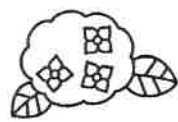
鮭のバターソテー

トマトサラダ カラフルスープ

(おやつ) あじさいゼリー

ぎゅうにゅう





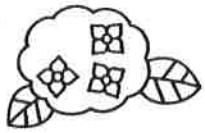
令和4年 6月献立



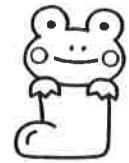
日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 乳児用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 15	水	牛乳 乳児用菓子	わかめ煮麺 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 チャーハン	冷麦 鶏肉 わかめ 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ きゅうり りんご めんつゆ かつおだし マヨネーズ 食塩 醤油 酢 長ねぎ 青ピーマン 蒸しわかめ 精白米 中華だし ごま油 牛乳	乳:406kcal 幼:516kcal
2 24	木 金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さばフライ ごま和え メロン おかひじきの味噌汁	牛乳 マーマレード ケーキ	精白米 さば 人参 キャベツ 小松菜 メロン おかひじき 長ねぎ 大根 薄力粉 牛乳 食塩 パン粉 醤油 三温糖 すりごま 味噌 こんぶだし ホットケーキミックス 無塩バター 油 マーメイドシロ	乳:459kcal 幼:560kcal
3 17	金	牛乳 乳児用菓子	ピラフ チキンソテー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツ カクテル	精白米 鶏肉 人参 コーン 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり 大根 コンソメ 食塩 三温糖 マヨネーズ 粉チーズ ソース ケチャップ 無塩バター パセリ みかん缶 もも缶 メロン りんごジュース 牛乳	乳:417kcal 幼:549kcal
4 18	土	牛乳 乳児用菓子	新ごぼうの炊き込みごはん 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 味噌 かつおだし 醤油 みりん 酒 三温糖	乳:333kcal 幼:368kcal
6 20	月	牛乳 乳児用菓子	チーズパン(20日:ごま食パン) 魚のカレームニエル パプリカサラダ マッシュポテト レタススープ	牛乳 りんごゼリー	チーズパン (20日:ごま食パン) 鱈 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり じゃがいも レタス 人参 玉ねぎ 薄力粉 無塩バター カレー粉 食塩 酒 酢 三温糖 油 牛乳 コンソメ りんご りんごジュース 粉寒天	乳:410kcal 幼:525kcal
7 21	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ ごぼうの味噌汁	牛乳 ドーナツ	精白米 米粒麦 鶏挽肉 長ねぎ 生姜 切干大根 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 オレンジ ごぼう 玉ねぎ 味噌 ごま油 醤油 酢 三温糖 ごま 片栗粉 中華だし 薄力粉 無塩バター 油 牛乳	乳:424kcal 幼:512kcal
8 22	水	牛乳 乳児用菓子	和風スパゲティ りんごとキャベツのサラダ やさいスープ	牛乳 ジャムサンド	スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご キャベツ もやし アスパラガス 大根 ごま油 醤油 みりん 酒 かつおだし 片栗粉 酢 三温糖 コンソメ 食塩 食パン イチゴジャム クリームチーズ 牛乳	乳:447kcal 幼:558kcal
9 23	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの野菜あんかけ ひじきチーズサラダ けんちん汁	麦茶 牛乳寒天	精白米 米粒麦 ムキガレイ 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ きゅうり ひじき 木綿豆腐 長ねぎ 大根 油揚げ ごぼう 椎茸 醤油 片栗粉 酒 みりん 粉チーズ マヨネーズ 三温糖 ごま油 食塩 こんぶだし 牛乳 粉寒天 みかん缶	乳:417kcal 幼:506kcal
10 30	金 木	牛乳 乳児用菓子	きつねうどん シーザーサラダ風 メロン	牛乳 わかめごはん	冷麦 鶏肉 油揚げ 人参 大根 しめじ ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり メロン めんつゆ 醤油 かつおだし 酢 三温糖 食塩 ごま 精白米 わかめごはんの素 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	乳:470kcal 幼:595kcal
11 25	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろあんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 コーン 玉ねぎ 長ねぎ おかひじき 人参 キャベツ 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 味噌 かつおだし 酒 せんべい 牛乳	乳:400kcal 幼:420kcal
13 27	月	牛乳 乳児用菓子	ビーンズカレー アスパラガスのサラダ オレンジ	牛乳 にんじん クッキー	精白米 米粒麦 鶏挽肉 玉ねぎ 水煮大豆 コーン 人参 じゃがいも アスパラガス キャベツ きゅうり オレンジ 油 カレールウ 三温糖 豆乳 酢 三温糖 食塩 薄力粉 無塩バター 牛乳	乳:466kcal 幼:578kcal
14 28	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 煮魚 おくらのおかか和え たけのこの金平 わかめの味噌汁	麦茶 とうふと桃の ババロア風	精白米 米粒麦 ほき オクラ キャベツ ほうれん草 人参 わかめ 水煮たけのこ 玉ねぎ 大根 酒 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ごま油 食塩 かつおだし 味噌 絹豆腐 もも缶 粉ゼラチン 牛乳	乳:413kcal 幼:505kcal
29	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ハンバーグ ツナサラダ メロン なすの味噌汁	牛乳 かぼちゃの きな粉団子	精白米 米粒麦 鶏挽肉 玉ねぎ 木綿豆腐 人参 キャベツ ツナ きゅうり メロン なす 玉ねぎ 油揚げ パン粉 牛乳 食塩 ケチャップ ソース 三温糖 コンソメ 酢 こんぶだし 味噌 かつおだし かぼちゃ きな粉 牛乳	乳:420kcal 幼:536kcal
誕生会 16	木	牛乳 乳児用菓子	かえるさんごはん 鮭のバターソテー トマトサラダ カラフルスープ	牛乳 あじさい ゼリー	精白米 鮭 キャベツ 人参 トマト アスパラ 玉ねぎ パプリカ 大根 あおさ 食塩 のり 薄力粉 無塩バター 醤油 酢 油 三温糖 コンソメ きゅうり 酒 片栗粉 カルピス 牛乳 ぶどうジュース 粉寒天 メロン	乳:458kcal 幼:577kcal

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



令和4年 6月夕食献立



日付	曜日	献立	主な食材
1 15	水	ごまごはん 鶏汁	精白米 鶏肉 人参 しめじ 大根 葱 ごま 食塩 かつおだし こんぶだし 味噌
2 16 24	木 金	ツナ煮麺 かぼちゃサラダ	冷麦 ツナ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ めんつゆ マヨネーズ 食塩 三温糖
3 17	金	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 醤油 味噌 かつおだし こんぶだし
6 20	月	ツナピラフ コンソメスープ	精白米 コーン ツナ 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス 無塩バター 食塩 コンソメ
7 21 29	火 水	ちゃんぽん風うどん 金平	冷麦 鶏肉 人参 長ねぎ キャベツ ごぼう 大根 中華だし 食塩 ごま油 醤油 みりん 三温糖
8 22	水	中華丼 味噌汁	精白米 ツナ キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 中華だし 醤油 ごま油 味噌 かつおだし 片栗粉
9 23	木	みそうどん キャベツサラダ	冷麦 ツナ缶 キャベツ 人参 コーン 長ねぎ 大根 味噌 酢 油 醤油 三温糖 鶏がらだし
10 30	金 木	かしわごはん 味噌汁	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 油揚げ 人参 ほうれん草 キャベツ ごま油 醤油 みりん 味噌 こんぶだし
13 27	月	あんかけ煮麺 ポテトサラダ	冷麦 鶏肉 人参 アスパラガス じゃがいも 玉ねぎ 醤油 めんつゆ 片栗粉 マヨネーズ 食塩 酢 三温糖
14 28	火	チャーハン コーンスープ	精白米 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース 中華だし 食塩 ごま油 酒 ごま

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





令和4年 6月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 15	水	やさい煮麺 根菜ののり和え	粥 かぼちゃのポタージュ	精白米 冷麦 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ かつおだし のり
2 24	木 金	粥 カレイの煮付 味噌汁	粥 小松菜のサラダ	精白米 カレイ 人参 キャベツ 小松菜 大根 かつおだし
3 17 29	金 水	粥 鶏そぼろ 味噌汁	粥 人参の煮物	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ かつおだし
6 20	月	パンスティック 鮭のクリーム煮 野菜スープ	粥 ポトフ風スープ	精白米 食パン 鮭 キャベツ じゃがいも 人参 玉ねぎ かつおだし ミルク
7 21	火 水	粥 鶏団子 味噌汁	粥 チンゲン菜の白和え	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ かつおだし
8 22	水	あんかけ煮麺 ホットサラダ	パンスティック 鶏のだし煮	精白米 食パン 冷麦 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 大根 かつおだし
9 23	木	粥 魚の野菜あんかけ 味噌汁	粥 野菜のおかか煮	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 キャベツ かつおだし おかか
10 30	金 木	鶏ささみ煮麺 キャロットサラダ	粥 とり大根	精白米 冷麦 ささみ 人参 大根 ほうれん草 キャベツ かつおだし
13 27	月	粥 おでん風 味噌汁	粥 和風ポテトサラダ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ かつおだし
14 28	火	粥 白身魚の味噌煮 すまし汁	粥 玉ねぎのくたくた煮	精白米 カレイ キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ かつおだし
16	木	のり粥 鮭とキャベツの煮込み 味噌汁	粥 野菜のとろとろスープ	精白米 鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 あおさ かつおだし のり

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)