

給食だより

2022年6月号
フェリシア幼稚園

6月といえば雨。季節の変わり目で体力が落ちやすい時期でもあります。食中毒にも注意が必要になってきますね。菌が増えていても、食品の味や風味の変化に気がつかず食べてしまうこともあります。

しっかり加熱、できるだけすぐ食べる、残ったら冷蔵庫で保管、など食品の管理にも気をつけて過ごしましょう。



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

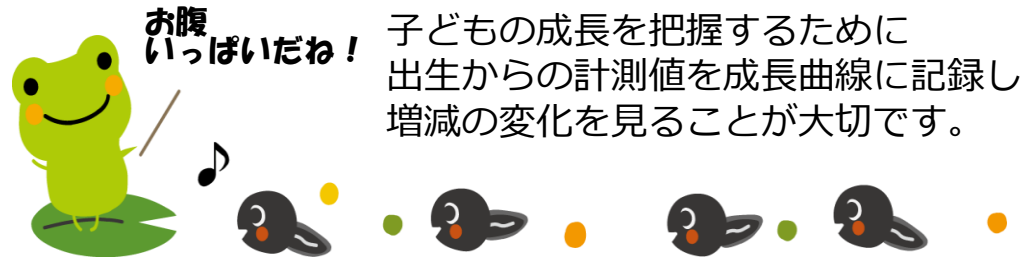
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。



年齢ごとの成長の目安を知りましょう

1歳前後ではまだ満腹感がありません。

保護者は子どもの状態を判断し、「お腹が空いてたね」「お腹いっぱいだね」などと声をかけることで次第に空腹、満腹の感覚が育ちます。2歳頃のぽっちゃり体型はほとんどが良性タイプ。体型に関係なく、規則正しい生活習慣と満足する量の食事を与えることが大切です。3歳以降は不規則な生活習慣・運動不足・孤食などの環境から肥満につながる可能性があります。



子どもの成長を把握するために出生からの計測値を成長曲線に記録し増減の変化を見ることが大切です。

★おやつの特長★

おやつの時間は、子どもにとって楽しみな時間です。おやつの役割は栄養補給のほか、食べることの楽しさや喜びを経験できること。一緒に食べる友達や家族と分け合うひとときの経験は食いたい意欲を引き出します。また、おやつをいっしょに手作りすることで食に関する興味も広がります。



(株) LEOC



6月の献立表



＜旬の食材＞
アスパラ、グリーンピース、キウイ
きゅうり、メロン



＜今月のお誕生会＞
6月24日(火)

令和4年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)		1日の栄養価 (幼児)	
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの	E	NaCl	E	NaCl
1 水	ごはん、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め、マカロニサラダ、りんご	バナナケーキ 牛乳	豚肉、ツナ ◆牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、サラダ油 マヨドレ、◆砂糖、◆バター ◆ホットケーキミックス	玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、大根葉 人参、枝豆、コーン、りんご ◆バナナ	E 451 kcal P 16 g F 15.2 g NaCl 1 g	E 569 kcal P 20.6 g F 18.9 g NaCl 1.2 g		
2 木	ごはん、かぶのすまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き (付け合わせ：ブロッコリー) 春雨サラダ、バナナ	フルーツきんとん 牛乳	鶏肉、ロースハム ◆牛乳	米、マヨドレ、春雨、砂糖 ◆さつまいも	かぶ、人参、ブロッコリー、小松菜 バナナ、◆ハイン缶、◆みかん缶	E 401 kcal P 17.4 g F 7.9 g NaCl 0.9 g	E 502 kcal P 22.1 g F 9.9 g NaCl 1.1 g		
3 金	豚肉のブルコギ丼、わかめスープ チョレギサラダ、りんご	きなこ揚げパン 牛乳	豚肉、◆きなこ ◆牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉 ◆ロールパン、◆サラダ油	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり のり、りんご	E 522 kcal P 15.6 g F 18.5 g NaCl 1.5 g	E 606 kcal P 18.8 g F 21.2 g NaCl 1.8 g		
4 土	カレーピラフ、野菜スープ 青のりポテト、バナナ	あずきの甘食 牛乳	鶏肉、◆ゆであずき ◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、カレー粉 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー ◆砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、青のり グリーンピース、バナナ	E 412 kcal P 11.2 g F 10.2 g NaCl 1.2 g	E 515 kcal P 13.9 g F 12.8 g NaCl 1.6 g		
6 月	ごはん、ほうれん草とえのきのみそ汁 鶏肉の中華炒め、根菜と高野豆腐の煮物 オレンジ	焼きそば 牛乳	鶏肉、高野豆腐 ◆豚肉、◆牛乳	米、さつまいも、サラダ油、砂糖 ◆中華麺、◆中濃ソース	えのき、ほうれん草、にんにく、ピーマン、人 参 パプリカ、玉ねぎ、大根、いんげん オレンジ、◆キャベツ	E 450 kcal P 17.7 g F 1200.7 g NaCl 1.6 g	E 565 kcal P 22.6 g F 15.9 g NaCl 2 g		
7 火	麦ごはん、豚汁、かれのい煮付け 青菜とオクラの納豆和え、ヨーグルト	ジャムサンド (いちご) 牛乳	豚肉、かれのい、豆腐、油揚げ 納豆、ヨーグルト ◆牛乳	米、押し麦、砂糖 ◆ロールパン、◆いちごジャム	里芋、人参、大根、絹さや、おくら 小松菜、大根葉	E 463 kcal P 26.2 g F 9.5 g NaCl 1.4 g	E 583 kcal P 32.7 g F 12.1 g NaCl 1.8 g		
8 水	ごはん、大根とコーンの中華スープ 回鍋肉、南瓜サラダ、りんご	マカロニボリタン 牛乳	豚肉、チーズ ◆牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉 さつまいも、マヨドレ ◆マカロニ、◆ケチャップ ◆サラダ油	大根、コーン、しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 人参、南瓜、枝豆、りんご	E 432 kcal P 13.6 g F 12.3 g NaCl 1.2 g	E 536 kcal P 17.3 g F 15.8 g NaCl 1.6 g		
9 木	カレーうどん、星コロッケ 茹でブロッコリー、バナナ	ずんだチーズおやき カリカリ小魚 牛乳	鶏肉、厚揚げ ◆チーズ、◆煮干し ◆牛乳	うどん、砂糖、カレー粉 米粉、コロッケ、中濃ソース ◆米、◆サラダ油、◆片栗粉 ◆ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草 長ねぎ、ブロッコリー、バナナ ◆枝豆	E 505 kcal P 18.7 g F 13.2 g NaCl 1.5 g	E 624 kcal P 23.5 g F 16.3 g NaCl 1.8 g		
10 金	ごはん、小松菜とねぎのスープ 豚肉と茄子のバーベキュー炒め、れんごんのサラダ オレンジ	ヨーグルト 麦茶	豚肉 ◆ヨーグルト	米、サラダ油、ケチャップ 中濃ソース、マヨドレ、ごま	小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、茄子 れんごん、きゅうり、オレンジ	E 342 kcal P 12.4 g F 8.8 g NaCl 1 g	E 417 kcal P 14.9 g F 10.8 g NaCl 1.2 g		
11 土	ウィンナーピラフ、キャベツのスープ 大根サラダ、りんご	ホットケーキ 牛乳	ウィンナー ◆豆腐、◆牛乳	米、サラダ油、マヨドレ ◆ホットケーキミックス、◆マーマレード	コーン、人参、ピーマン、パセリ キャベツ、大根、きゅうり、りんご	E 339 kcal P 8.2 g F 9.2 g NaCl 1.5 g	E 423 kcal P 10.5 g F 11.8 g NaCl 1.8 g		
13 月	ごはん、ほうれん草とえのきのみそ汁 さばの塩焼き、切干大根の煮物、りんご	スイートポテト 牛乳	さば、油揚げ ◆牛乳	米、砂糖 ◆さつまいも、◆バター	ほうれん草、えのき、切干大根 人参、いんげん、りんご	E 491 kcal P 17.2 g F 19.3 g NaCl 1.4 g	E 617 kcal P 21.6 g F 24.2 g NaCl 1.8 g		
14 火	ごはん、水菜と豆腐のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き、野菜とベーコンのソテー バナナ	マシュマロおこし 牛乳	豆腐、鶏肉 ベーコン、◆牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま サラダ油、◆バター ◆マシュマロ、◆コーンフレーク	水菜、にんにく、キャベツ、3色ピーマン アスパラ、バナナ	E 423 kcal P 18.7 g F 12.4 g NaCl 1.3 g	E 531 kcal P 23.5 g F 15.6 g NaCl 1.7 g		
15 水	ごはん (大根葉ふりかけ)、キャベツとウィンナーのスープ ポークチャップ、チーズ入りさつまいもサラダ オレンジ	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	ウィンナー、豚肉 チーズ ◆豆腐、◆レーズン ◆牛乳	米、ごま、ごま油、サラダ油 ケチャップ、中濃ソース、さつまいも マヨドレ、◆ホットケーキミックス ◆黒砂糖	大根葉、キャベツ、人参、玉ねぎ マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー 枝豆、オレンジ、◆レーズン	E 484 kcal P 17.3 g F 17 g NaCl 1.3 g	E 607 kcal P 22.2 g F 21.7 g NaCl 1.7 g		
16 木	醤油ラーメン、わかめとちくわの和え物 ヨーグルト	ピザ風おやき 牛乳	豚肉、ちくわ ヨーグルト ◆ささみ、◆チーズ ◆牛乳	ラーメン、サラダ油、ごま油 ◆米、◆片栗粉、◆ケチャップ	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 もやし、長ねぎ、わかめ、大根、きゅうり ◆玉ねぎ、◆ピーマン	E 435 kcal P 19.8 g F 9.3 g NaCl 2.1 g	E 545 kcal P 24.5 g F 11.8 g NaCl 2.6 g		
17 金	ごはん、もやしと小松菜のみそ汁 豚肉と厚揚げのすき焼き風、ブロッコリーのサラダ りんご	南瓜ようかん 牛乳	豚肉、厚揚げ ◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ	もやし、小松菜、白菜、人参、長ねぎ ブロッコリー、キャベツ、コーン りんご、◆南瓜、◆寒天	E 404 kcal P 15.8 g F 12 g NaCl 1.3 g	E 507 kcal P 19.9 g F 15 g NaCl 1.6 g		
18 土	そばろ丼、大根のスープ じゃがいも金平、バナナ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉、◆牛乳	米、砂糖、じゃがいも、サラダ油 ごま	しょうが、コーン、ほうれん草 大根、しめじ、長ねぎ、人参、青ねぎ バナナ、◆りんご、◆レーズン	E 385 kcal P 15.6 g F 8.1 g NaCl 1 g	E 485 kcal P 19.8 g F 10.1 g NaCl 1.2 g		
20 月	ごはん、豆腐と白菜のみそ汁 鮭のムニエル、春雨とひじきのサラダ、オレンジ	米粉のチアミ 牛乳	豆腐、鮭 ◆豚肉、◆牛乳	米、片栗粉、サラダ油、中濃ソース ケチャップ、春雨、ごま油、砂糖 ◆米粉	白菜、きゅうり、人参、ひじき オレンジ、◆にら、◆コーン	E 436 kcal P 19.3 g F 12.9 g NaCl 1.2 g	E 549 kcal P 24.5 g F 16.2 g NaCl 1.5 g		
21 火	ごはん、茄子と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き (付け合わせ：ブロッコリー) さつまいもの煮物、りんご	ジャムサンド (マーマレード) 牛乳	油揚げ、鶏肉 ◆牛乳	米、砂糖、さつまいも ◆ロールパン、◆マーマレード	茄子、ブロッコリー、人参 絹さや、りんご	E 488 kcal P 19.1 g F 13.6 g NaCl 1.4 g	E 609 kcal P 24 g F 17.3 g NaCl 1.8 g		
22 水	ごはん、キャベツと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮、小松菜とささみのサラダ バナナ	ハムコーン蒸しパン 牛乳	厚揚げ、豚肉 ささみ、◆ハム ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉 ◆ホットケーキミックス	キャベツ、玉ねぎ、人参、絹さや 小松菜、バナナ、◆コーン ◆パセリ	E 446 kcal P 17.4 g F 12.8 g NaCl 1.3 g	E 562 kcal P 21.9 g F 16.1 g NaCl 1.6 g		
23 木	カレーライス、もやしのナムル ジョア (マスカット)	南瓜クッキー 牛乳	豚肉、しらす ジョア、◆スキムミルク ◆牛乳	米、じゃがいも、サラダ油 カレー粉、ごま油、◆バター、◆砂糖 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー ◆ごま	玉ねぎ、人参、りんご もやし、小松菜 ◆南瓜	E 516 kcal P 17.2 g F 16.9 g NaCl 1.5 g	E 637 kcal P 20.7 g F 21.3 g NaCl 1.9 g		
24 金	☆誕生会☆ ふりかけごはん、小松菜とウィンナーのスープ 鶏肉の唐揚げ (付け合わせ：ブロッコリー) ポテトサラダ、ケーキ	りんごと人参のホットケーキ 牛乳	ウィンナー、鶏肉 豆腐、◆牛乳	米、ふりかけ、じゃがいも、マヨドレ ケーキ、◆ホットケーキミックス	玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー 枝豆、人参、コーン、煮みかん缶 ◆りんご缶	E 548 kcal P 16.3 g F 22.2 g NaCl 1.5 g	E 654 kcal P 20.1 g F 26.4 g NaCl 1.8 g		
25 土	中華丼、わかめともやしのスープ 厚揚げのきめ煮、オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	豚肉、厚揚げ ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖 片栗粉	白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、絹さや しょうが、もやし、わかめ、人参 グリーンピース、オレンジ	E 414 kcal P 13.4 g F 9.7 g NaCl 1.4 g	E 520 kcal P 17 g F 12.2 g NaCl 1.8 g		
27 月	ごはん (大根葉ふりかけ)、きのこのすまし汁 豚肉の生姜焼、キャベツのサラダ りんご	大学芋 牛乳	豚肉、ささみ ◆牛乳	米、ごま油、砂糖、サラダ油 ごま、◆さつまいも	大根葉、しめじ、えのき、青ねぎ 玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ きゅうり、りんご	E 432 kcal P 16.8 g F 14 g NaCl 1.2 g	E 541 kcal P 21.2 g F 17.9 g NaCl 1.6 g		
28 火	ごはん、小松菜とお麩のみそ汁 チキンソテー (付け合わせ：ブロッコリー) 大根とさつまいもの煮物、オレンジ	桃の甘食 牛乳	鶏肉、さつまいも ◆牛乳	米、鮭、砂糖 ◆小麦粉、◆サラダ油 ◆ベーキングパウダー	小松菜、ブロッコリー、大根、人参 絹さや、オレンジ、◆黄桃缶	E 439 kcal P 18.7 g F 13.6 g NaCl 1.2 g	E 554 kcal P 23.6 g F 17.2 g NaCl 1.4 g		
29 水	五目うどん、南瓜サラダ バナナ	五平餅 カリカリ小魚 牛乳	豚肉、豆腐 ◆煮干し、◆牛乳	うどん、砂糖、マヨドレ ◆米、◆ごま	大根、人参、長ねぎ、里芋 ほうれん草、南瓜、きゅうり、バナナ	E 421 kcal P 13.7 g F 9.3 g NaCl 1.7 g	E 527 kcal P 17.1 g F 11.7 g NaCl 2.1 g		
30 木	ごはん、里芋とたまねぎのみそ汁 たらのコンタルトルがけ、白菜の和え物 りんご	ベリーババロア 麦茶	たら、ささみ ◆ヨーグルト、◆スキムミルク ◆牛乳	米、マヨドレ ◆ゼラチン、◆ブルーベリージャム	里芋、玉ねぎ、コーン、パセリ 白菜、もやし、人参、りんご	E 326 kcal P 17 g F 5.9 g NaCl 1 g	E 409 kcal P 21.2 g F 7.4 g NaCl 1.2 g		