



ごちそうだより

2024.6.1
ひらた西保育園

蒸し暑い日が増えてきましたね。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



今月のおべんとうの日は(2日(水))です。
よろしくお願いします。

～よく噛んで食べよう～

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
保育園では、給食にごぼうやれんこん、きゅうり、わかめ、厚揚げ、ししゃも、するめなど噛みごたえのある食材を取り入れています。
よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、虫歯や肥満の予防にもつながります。
食事の時間が短かったり、せわしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「かみかみだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

<かみかみメニュー>

きゅうりの中華和え

～材料(4人分)～

きゅうり 2本
ニイロしょうゆ 小さじ2
酢 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
いりごま 適量



～作り方～

- ① きゅうりを乱切りする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を漬けておく。
- ③ 食べる直前にいりごまを混ぜる。

※ 漬ける時間が長いほど味がよくしみ込んでおいしいですよ。



6月 献立表

							1(土)
昼食							お弁当
おやつ							ヨーグルト
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食		ごはん チーズ入りハンバーグ コールスローサラダ コロコロ煮 筍のみそ汁	コーンラーメン さつま芋の煮しめ ブロッコリーの おかわ和え	ごはん 鶏のポタレ風味 春雨サラダ 大豆のレーズン煮 なめこ汁	ごはん 鶏の照り焼き ゆかり和え 大学じゃが芋 わかたま汁	ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃサラダ ちくわと人参煮しめ 豚汁	お弁当
おやつ		かぼちゃマフィン	ゆかりおにぎり	人参ポッキー	そばろおにぎり	じゃこトースト	おかき
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き じゃこサラダ 大学芋 おくらのみそ汁	ごはん 厚揚げ中華和え じゃが芋の煮しめ きゅうりの酢の物 卵豆腐のすまし汁	おべんとうの日 	ごはん 肉豆腐 あらめ煮 はんぺんサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん サバのみそ煮 おくらのごま和え 筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁	お弁当
おやつ		レーズンパン	鮭おにぎり	ごまじゃこクッキー	おかわおにぎり	芋けんぴ	ヨーグルト
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 アスパラサラダ ひじき煮 すまし汁	ごはん 鶏のパン粉焼き きゅうりの中華和え 五目煮豆 貝だくさんみそ汁	誕生会 	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのナムル ごぼうの煮しめ さつま芋のみそ汁	ドライカレー 和風サラダ 粉ふき芋 おくらのスープ	お弁当
おやつ		焼きおにぎり	きな粉トースト		チーズ蒸しパン	ツナマヨおにぎり	せんべい
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食		ごはん 豚肉のロール焼き おさつサラダ ちくわ煮 はんぺん汁	ごはん 鶏の涼味漬け おくらとトマトの おかわ和え 五目まんじゅう もやしのみそ汁	食パン ピーマンの肉詰め もやしサラダ 厚揚げの煮しめ 春雨スープ	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 塩、ペ和え なすのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ ごぼうサラダ	運動会 (3～5歳児) お弁当
おやつ		黒ごまクッキー	焼きそば	納豆のおやき	カルシウムラスク	梅じゃこおにぎり	ヨーグルト
	30(日)						
昼食							
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギーがつかます。