



食育だより



令和3年 6月 日清医療食品株式会社

じめじめとした日が続く、食中毒が増える季節です。細菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



6/4は
虫歯予防デー

牛乳、小魚、大豆
わかめなど



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをしましょう。外出先で歯磨きは難しいので、食後にブクブクうがいをするだけでも効果的です。手や口を清潔にする習慣をつけましょう。

食べてみよう！

春から初夏にかけて、豆類が旬を迎えます。グリーンピースは「青えんどう」ともいわれ、甘く煮たものは、うぐいす豆と呼ばれます。枝豆は完熟すると大豆になり、豆腐や醤油の材料となります。

たんぱく質、食物繊維、ビタミン類が豊富に含まれていますので、塩ゆで、炊き込みご飯、サラダやポタージュなど色々な調理法で旬の味を楽しみましょう。





令和3年

6月



予定献立表



松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切りチー ジャが芋のみそ汁 牛乳	メルルーサ 昆布 こんにやく 豚肩 わかめ 卵 牛乳 ク リームチーズ	米 もちきび 小麦粉 片 栗粉 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ じゃが芋 大根菜 果物 さつま芋	お芋チーズケーキ	
2日	水	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 果物 牛乳	豚肩 卵 きざみ揚げ 卵 牛乳	米 押麦 油 バター マヨ ネーズ 砂糖 マカロニ 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン ジャが芋 きゅうり かぼ ちゃ 白ねぎ 果物	コーンフレーククッキー	
3日	木	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 卵コーンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚もも チーズ ちくわ 卵 鶏小間 牛乳	ビーフン 油 ごま油 砂糖 ごま 米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 ブロッ コリー パプリカ コーン 大根菜 たけのこ しい たけ 果物	中華まき風おにぎり	
4日	金	あわご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし 鮎チャンプルー そめめん汁 果物 牛乳	メルルーサ 車麩 卵 豚 もも 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ご ま そめめん 小麦粉	白ねぎ かぼちゃ キャベツ ゴーヤ 人参 なら ねぎ 果物	ココア蒸しパン	
5日	土	五日チャーハン ナムル 中華スープ 果物 牛乳	鶏小間 ちくわ 豆腐 牛 乳	米 油 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし きゅう り パプリカ 小松菜 コーン 果物	さけおにぎり	
7日	月	黒米ご飯 さばの塩焼き 白菜の梅あえ 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	さば 糸削り 卵 わかめ フィッシュソーセージ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ホット ケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ 果物	アメリカドック	
8日	火	麦ご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 ほうれん草おかかあえ かみかみごぼう もずくスープ 果物 牛乳	鶏もも 糸削り もずく 豆 腐 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 小麦粉	ほうれん草 人参 ごぼう 貝割れ キャベツ なら 果物	野菜ピラヤーチ	
9日	水	お弁当会					お絵かきパン
10日	木	玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物 牛乳	メルルーサ 鶏小間 卵 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂 糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 たけのこ 人 参 しいたけ きぬさや なす 小松菜 白ねぎ 果物	セサミクッキー	
11日	金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物 牛乳	豚レバー ちくわ きざみ 揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 油 ごま うむじ	ブロッコリー ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物	紅芋くずもち	
12日	土	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肩 ツナ ゆし豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 春 雨	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物	お茶 わかめおにぎり	
14日	月	玄米ご飯 魚の蒲焼き風 青菜のごまあえ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 果物 牛乳	さば こんにやく 豚肩 き ざみ揚げ 牛乳	米 玄米 油 ごま ごま油 さつま芋 砂糖	小松菜 ごぼう 人参 なら わかめ 白ねぎ 果 物	大学芋	
15日	火	あわご飯 チキン南蛮 からし菜ちゃんぶる〜 大根とわかめのみそ汁 黄桃缶 牛乳	鶏もも 卵 豆腐 ツナ わ かめ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 マ ヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 ねぎ 果 物	ちんぴん	
16日	水	たけのご飯 鮭のポテト焼き 果物 カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 牛 乳	鶏もも きざみ揚げ さけ 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 バター ご ま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ じゃが芋 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根菜 果物	おからマドレーヌ	
17日	木	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ かきたま汁 果物 牛乳	鶏小間 ひじき 大豆 チーズ 卵 フィッシュソー セージ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 さ つま芋	人参 玉ねぎ じゃが芋 なす セロリ グリンピー ス パプリカ いんげん えのき ほうれん草 コー ン 果物	さつま芋のかき揚げ	
18日	金	流しそめめん ナゲットと野菜チップ 果物 牛乳	ハム 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 しらす 米	そめめん 油 パン粉 ごま	きゅうり パプリカ 玉ねぎ ゴーヤ ごぼう 果物 青菜	菜めしおにぎり	
19日	土	野菜そぼろ丼 大根和え物 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚 揚げ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり しめじ 貝割れ 果物	塩昆布おにぎり	
21日	月	麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーソーテー ケープイリチー 青菜のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 昆布 こんにやく 豚バラ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ホット ケーキミックス バター	玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜 じゃが芋 えのき 果物	豆腐スコーン	
22日	火	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナあえ 中華スープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ ツナ さ み 青のり 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 砂糖 ごま	なす 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ なら 白 菜 きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン 白ね ぎ じゃが芋 果物	ポテトフライ	
23日	水	慰霊の日					
24日	木	はんだまご飯 魚のラビゴットソースかけ ポテト煮 豚汁 果物 牛乳	さわら 豚もも 豚レバー 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂 糖 ホットケーキミックス バ ター	ハンダマトマト きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物	バナナケーキ	
25日	金	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 誕生日ケーキ	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	スパゲティ 油 バター マ ヨネーズ 米	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン トマト じゃが芋 きゅうり コーン 白菜 しめじ 果物	ゆかりおにぎり	
26日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ アーサのみそ汁 黄桃缶 牛乳	豚肩 のり あおさ 豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 マヨネー ズ	人参 玉ねぎ ビーマン 果物	おにぎり	
28日	月	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん 果物 ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 牛乳	メルルーサ ひじき 豚肩 大豆 きざみ揚げ 豆乳 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 小 麦粉 ホットケーキミックス バター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん ねぎ 果物	くんべん	
29日	火	あわご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとチーズ コンソメスープ 果物	鶏もも 卵 チーズ 牛乳 いなりあげ	米 油 砂糖 ごま もちき び マヨネーズ	ブロッコリー コーン じゃが芋 果物 人参 ほう れん草	野菜いなり	
30日	水	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー 牛乳	豚ロース 卵 ツな わか め 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ホット ケーキミックス バター さ つま芋 ごま	玉ねぎ みつば 大根 人参 えのき チンゲン菜 果物	さつまいもクッキー	



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

