



# 給食だより



令和6年5月31日  
鏡洲保育園



季節は梅雨に移り変わりました。  
体調管理には気を付けながら、今月も過ごしていきましょう。



## とうもろこし

宮崎でも朝採れとうもろこしが出回る時期です。とうもろこしの糖分は夜中に蓄積され、夜明け前が最も高くなります！ビタミンB1やビタミンC・カリウムなどの栄養素を含んでいます。園でも11日におやつで食べます(#^^#)



(給食目標)

衛生管理の徹底を図る

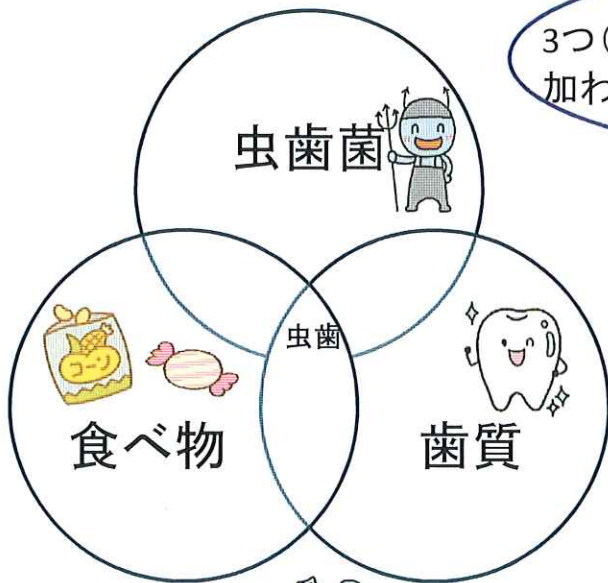


## ★6月4日はむし歯予防の日★

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯や口の健康を見直してみましよう。



3つ(歯質・食べ物・虫歯菌)の原因に時間が加わると虫歯になります。



## 虫歯を作らない食べ方

- ・お菓子はダラダラ食わずに、時間を決めて食べましょう。
- ・適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよくかんで食べましょう。
- ・糖分の多い飲み物や食べ物を控えましょう。



## ★6月は食中毒が起こりやすい時期です★

ご家庭でも衛生管理や食品の取り扱いには、お気をつけください。

- ①食中毒菌を食品に「つけない」
  - ・手洗いをしっかりと行い食品や器具類に菌をつけないようにしましょう。
- ②食中毒菌を「増やさない」
  - ・買い物した食品や速やかに冷蔵・冷凍庫に保管し常温放置しないようにしましょう。調理済食品は、提供までの温度管理に注意しましょう。
- ③食中毒菌を「やっつける」
  - ・しっかり加熱・殺菌しましょう。



# 6 予定献立表

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ<br>(3歳未満児) |  | 昼ご飯                         |                  | 午後おやつ   |           |  |
|----|----|------------------|--|-----------------------------|------------------|---------|-----------|--|
|    |    |                  |  |                             |                  |         |           |  |
| 1  | 土  | 牛乳・せんべい          |  | 焼きビーフン<br>もも缶               | かきたま汁<br>ごはん     | 牛乳      | カステラ      |  |
| 2  | 日  |                  |  |                             |                  |         |           |  |
| 3  | 月  | 牛乳・卵ボーロ          |  | ポークビーンズ<br>ごま風味のサラダ         | りんご<br>ごはん       | 牛乳      | フライドポテト   |  |
| 4  | 火  | 麦茶・ヨーグルト         |  | 魚の西京焼き<br>チンゲン菜のスープ         | トマトの甘酢漬け<br>ごはん  | 牛乳      | ポンテケーション  |  |
| 5  | 水  | 牛乳・ビスコ           |  | 鶏肉のマーマレード煮<br>豆乳スープ         | スパゲティサラダ<br>ごはん  | お茶      | 焼きそば      |  |
| 6  | 木  | 牛乳・チーズ           |  | 千キンカツ<br>豆腐のみそ汁             | 野菜サラダ<br>ごはん     | お茶      | フルーツヨーグルト |  |
| 7  | 金  | 麦茶・ヨーグルト         |  | 鮭のみそバター焼き<br>野菜スープ          | ひじきの洋風サラダ<br>ごはん | 牛乳      | ピザトースト    |  |
| 8  | 土  | 牛乳・せんべい          |  | 大和煮<br>ほうれん草ともやしのごま和え       | パイン缶<br>ごはん      | 牛乳      | ミニパン      |  |
| 9  | 日  |                  |  |                             |                  |         |           |  |
| 10 | 月  | 牛乳・チーズ           |  | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のマヨネーズ和え    | 白菜のみそ汁<br>ごはん    | 牛乳      | ジャムサンド    |  |
| 11 | 火  | 牛乳・コーンフレーク       |  | 魚のカレームニエル<br>おくらとほうれん草の納豆和え | もずくスープ<br>ごはん    | 牛乳      | とうもろこし    |  |
| 12 | 水  | 牛乳・ビスコ           |  | ハヤシライス<br>ごまじゃこサラダ          | オレンジ<br>ごはん      | 牛乳      | あじさいゼリー   |  |
| 13 | 木  | 牛乳・せんべい          |  | <b>お弁当の日</b>                |                  | 牛乳      | パイナップル    |  |
| 14 | 金  | 麦茶・ヨーグルト         |  | ポークジンジャー<br>じゃが芋のみそ汁        | 野菜サラダ<br>ごはん     | 牛乳      | ココアケーキ    |  |
| 15 | 土  | 牛乳・せんべい          |  | 焼きビーフン<br>かきたま汁             | もも缶<br>ごはん       | 牛乳      | カステラ      |  |
| 16 | 日  |                  |  |                             |                  |         |           |  |
| 17 | 月  | 牛乳・卵ボーロ          |  | ポークビーンズ<br>ごま風味のサラダ         | りんご<br>ごはん       | 牛乳      | フライドポテト   |  |
| 18 | 火  | 麦茶・ヨーグルト         |  | 魚の西京焼き<br>チンゲン菜のスープ         | トマトの甘酢漬け<br>ごはん  | 牛乳      | ポンテケーション  |  |
| 19 | 水  | 牛乳・ビスコ           |  | 鶏肉のマーマレード煮<br>豆乳スープ         | スパゲティサラダ<br>ごはん  | お茶      | 焼きそば      |  |
| 20 | 木  | 牛乳・チーズ           |  | 千キンカツ<br>豆腐のみそ汁             | 野菜サラダ<br>ごはん     | お茶      | フルーツヨーグルト |  |
| 21 | 金  | 誕生会              |  | <b>ハンバーグ サラダ スープ デザート</b>   |                  | 牛乳      | ロールカステラ   |  |
| 22 | 土  | 牛乳・せんべい          |  | 大和煮<br>ほうれん草ともやしのごま和え       | パイン缶<br>ごはん      | 牛乳      | ミニパン      |  |
| 23 | 日  |                  |  |                             |                  |         |           |  |
| 24 | 月  | 牛乳・チーズ           |  | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のマヨネーズ和え    | 白菜のみそ汁<br>ごはん    | 牛乳      | ジャムサンド    |  |
| 25 | 火  | 牛乳・コーンフレーク       |  | 魚のカレームニエル<br>おくらとほうれん草の納豆和え | もずくスープ<br>ごはん    | 飲むヨーグルト | バナナ       |  |
| 26 | 水  | 牛乳・ビスコ           |  | ハヤシライス<br>ごまじゃこサラダ          | オレンジ<br>ごはん      | 牛乳      | あじさいゼリー   |  |
| 27 | 木  | 牛乳・せんべい          |  | かぼちゃと魚のコーン揚げ<br>切り干し大根のみそ汁  | きゅうりの酢の物<br>ごはん  | 牛乳      | パイナップル    |  |
| 28 | 金  | 麦茶・ヨーグルト         |  | ポークジンジャー<br>じゃが芋のみそ汁        | 野菜サラダ<br>ごはん     | 牛乳      | ココアケーキ    |  |
| 29 | 土  | 牛乳・せんべい          |  | 焼きビーフン<br>かきたま汁             | もも缶<br>ごはん       | 牛乳      | カステラ      |  |
| 30 | 日  |                  |  |                             |                  |         |           |  |

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。