

令和7年		6月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
2	月	チキンカツ、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 かたつむりケーキ
3 17	火	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 豆乳スコーン
4 18	水	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 人参ドーナツ
5 19	木	鮭のみそマヨネーズ焼き、みそ汁 ジャーマンポテト	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 あじさいゼリー
6 20	金	ポークビーンズ、中華和え 果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
7	土	きつねうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
9 23	月	赤魚の揚げ浸し、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 お好み焼き
10 24	火	肉豆腐、みそ汁 梅おかか和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 クリームパン
11 25	水	豆腐チャンプルー、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 にんじんクッキー
12 26	木	ハンバーグ、コンソメスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 チーズサンド
13 27	金	チキンカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 カステラ
14 28	土	ミートスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 塩せんべい	ほうじ茶 えびせん
16 30	月	豚肉のママレード焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 プリン



給食日数 24回

※21日は運動会のため、給食はありません。

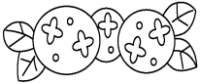
※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6月の平均	486Kcal	19.1g	17.1g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	6月の平均	607Kcal	23.7g	19.5g
	保育園基準	571Kcal	25.6g	16.2g

いわき市からのお知らせ


☂ ☂ ☂ ☂ 梅雨の訪れを感じる時季になりました ☂ ☂ ☂ ☂

蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下してしまいがち。そんな時こそ十分な睡眠をとり、食事をしっかり食べることを意識して、梅雨を元気に乗り切りましょう！



**健康な歯でおいしく食べよう**


6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯を防ぎ、健康な歯を維持するために食事のあとはしっかり歯磨きをしましょう。また、よく噛んで食べることやおやつは決まった時間に食べてだらだら食いをしないことも大切です。



**～食中毒を予防しよう～**

梅雨や夏場は細菌性食中毒（サルモネラ、カンピロバクター等）の起こりやすい時期。毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性が潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただきましょう。

①購 入：肉・魚・野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。  
 ②家庭での保存：冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。  
 ③下 準 備：生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。  
 ④調 理：加熱料理は十分に加熱しましょう。  
 ⑤残った食品：においや色などに違和感を感じたら、思い切って捨てましょう。  
 ⑥手 洗 い：調理や食事の前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう。




**レシピ紹介**



★ 梅おかか和え ★

【材料】 幼児2人分

- キャベツ 40g
- きゅうり 30g
- えのきたけ 16g
- かつお節 2g
- 梅干し 2g
- しょうゆ・みりん
- ・砂糖 各小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさのざく切り、きゅうりは半月型のスライス、えのきは2～3cmの長さに切り、茹でる。
- ② 水気を切った野菜とかつお節を和える。
- ③ 梅干しの種を取ってたたき、しょうゆ・みりん・砂糖と混ぜたら、レンジで加熱し、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②と冷ました③を混ぜて、和える。

- ✿ 子どもも食べやすい優しい味付けです。
- ✿ 梅干しはチューブの練梅を使うと手軽にできます。

