

アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の一つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。

よく噛むとどうしていいの？

- ・歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じることができます。
- ・唾液の働きによって、食べ物の消化・吸収を助けます。
- ・脳の細胞が刺激され、脳の働きを活性化します。
- ・歯やあごの骨を育て、言葉の発音がはっきりするようになります。

むし歯を予防しよう

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事を心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちが下痢や嘔吐などでつらい思いをしないように、手洗いを徹底しましょう。食事の前トイレの後には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

給食室の衛生管理

- ◆給食出来上がり時の中心温度が75℃1分以上になるまで加熱(魚85℃1分以上)
- ◆使用済食器は、手洗い→食器洗浄機→食器乾燥機で高温(90℃1時間)
- ◆使用済のまな板、ふきん、スポンジ、爪ブラシ等は毎日ハイター(次亜塩素酸)につける。まな板、包丁は乾燥、殺菌庫に入れる。
- ◆作業終了後、給食室の作業台、取っ手、機械、冷蔵、冷凍庫等全て拭き掃除(次亜塩素酸を500倍希釈(200ppm)で使用)
- ◆傷がある場合は、絆創膏と手袋を着用(毎日健康調査実施)
- ◆使用道具やエプロンは、アルコールで消毒。帽子も2枚着用。

食中毒予防の3原則

つけない 増やさない やっつける

器具を清潔に 手洗いを十分に！

適切な温度管理

中心部まで十分加熱

1日(水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、大根、小松菜 おやつ⇒かぼちゃボーロ、バナナ
2日(木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、いもようかん
3日(金)	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、ブロッコリー ⇒人参、さつまいも、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、いちごゼリー
4日(土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
6日(月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒鉄塩せん、オレンジスイートポテト
7日(火)	・おかかごはん ・クリームスープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、りんご、豆乳、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、煮りんご
8日(水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、トマト、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
9日(木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、きなこおはぎ風
10日(金)	・ひじきごはん ・野菜スープ ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、りんごゼリー
11日(土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ

13日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、スティックポテト
14日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、りんご、ブロッコリー おやつ⇒花花せんべい、ピーチゼリー
15日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜、 おやつ⇒かぼちゃポーロ、バナナ
16日 (木)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、煮りんご
17日 (金)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュパンブキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、スイートポテト
18日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、かぼちゃ、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
20日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、オレンジゼリー

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。

水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。



21日 (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、りんご、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、蒸しパン
22日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、バナナ
23日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、大根、ブロッコリー おやつ⇒ベ이스ティック、あじさいゼリー
24日 (金)	・おかかごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつおぶし ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、スティックポテト
25日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
27日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、煮りんご
28日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、豆腐、じゃがいも、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒鉄塩せん、オレンジスイートポテト
29日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒かぼちゃポーロ、バナナ
30日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、いちごゼリー