

令和6年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

6月4日から「歯と口の健康習慣」

～健康な体は健康な歯と口から～

よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化がよくなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。虫歯を予防して大切な歯を守りましょう。

虫歯予防のポイント

- ①よく口を動かして食べる
- ②食べた後歯みがき（うがい）をする
- ③おやつは時間と量を決める
- ④歯につきやすいおやつは避ける



世界の料理 ウクライナ☆キーフ風カツレツ☆



とりささみ肉にハーブを入れたバターを包み込んで油であげたチキンカツのことです。

ナイフを入れた時に溶けたバターがジュワ～っとにじみ出てきます。パセリを衣に混ぜてもよいでしょう。



月	火	水	木	金	土				
<p>毎年6月は、食育月間。 毎月19日は、食育の日。</p>  <p>食育 食べることと もっと考えよう！</p>	<p>手作りおやつ 5日 二色ドーナツ 12日 水ようかん 19日 ジャムサンド 26日 マブルケーキ</p> 	<p>食中毒予防はまず手洗いから 外出先から帰った時・トイレの後・調理を始める前、 生ものをさわった時しっかり洗いましょう</p> <p>手の正しい洗い方</p> 	<p>1 麻婆あんかけめん バナナ</p> <p>中華めん(ゆで) ○油 ○さとう かたくり粉 ○ごま油</p> <p>木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ</p> <p>にんじん ○白ねぎ ○にら ×しょうが バナナ</p>	<p>3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーののり和え すまし汁 (たまご豆腐)</p>  <p>未満児(米) △マヨネーズ ○さとう</p>	<p>4 納豆のかき揚げ キャベツと油揚げのごま酢 みそ汁 (なす)</p>  <p>にんじん ○なす ○白ねぎ</p>	<p>5 さわらのレモン風味 キャベツのこんぶ和え すまし汁 (かまぼこ)</p>  <p>未満児(米) かたくり粉 かたくり粉 △いりごま</p>	<p>6 スタミナチキン マセドアンサラダ オニオンスープ</p>  <p>にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) △しめじ ハヤシ(乾)</p>	<p>7 肉豆腐 ミニコロケ 二色和え</p>  <p>×ミニコロケ(冷)</p>	<p>8 パン・ジュース・バナナ</p> 
<p>10 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁 (ばち)</p>  <p>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ○ねぎ</p>	<p>11 カレーの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 (さつまいも)</p>  <p>切り干し大根 にんじん △干しいたけ たまねぎ ○白ねぎ</p>	<p>12 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき 水ようかん</p> 	<p>13 ハワイアンポーク かぼちゃサラダ ハムと野菜のスープ</p>  <p>たまねぎ ○ピーマン △ハイン にんじん きゅうり △しめじ ハヤシ(乾)</p>	<p>14 ししゃものエスカパージュ スパゲティソース コーンポタージュ</p>  <p>きゅうり たまねぎ トマト にんじん ○ピーマン スイートコーン(クリーム) ハヤシ(乾) スイートコーン(粒・冷)</p>	<p>15 豚みそうどん バナナ</p> <p>うどん(ゆで) ○油</p> <p>△豚もも肉 ○みそ</p> <p>たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ</p>				
<p>17 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック</p>  <p>だいこん きゅうり</p>	<p>18 きすのカレー揚げ ひじきの酢みそ和え けんちん汁</p>  <p>未満児(米) 小麦粉 おろし金</p>	<p>19 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁 (とうがん)</p>  <p>未満児(米)</p>	<p>20 あじのパン粉焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 (もずく)</p> 	<p>21 豚肉のソーマリネ 豆乳チャウダー ゆでとうもろこし (0～2歳ふかし芋)</p>  <p>とうもろこし だいこん △しめじ</p>	<p>22 パン・ジュース・バナナ</p> <p>旬の食材 カレー トマト ピーマン さやいんげん たまねぎ きゅうり にら メロン</p> 				
<p>24 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サンドフライ ゆかりきゅうり</p>  <p>×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷)</p>	<p>25 誕生日会 五目おこわ 具たくさん豚汁 ケーキ</p>  <p>たまねぎ ×ケーキ</p>	<p>26 さばの竜田揚げ ハムと野菜の三色和え みそ汁 (油揚げ)</p>  <p>未満児(米) 小麦粉 おろし金</p>	<p>27 姫路風おでん 白菜のおかかあえ 蒸シューマイ</p> 	<p>28 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ</p>  <p>トマト缶詰(カット) だいこん</p>	<p>29 野菜たんめん バナナ</p> <p>中華めん(ゆで) ○ごま油</p> <p>△豚もも肉 ×ちくわ</p> <p>キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ</p>				

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。