



食事だより



2025年 なかよしすみれ保育園

6月4日は「虫歯予防の日」です。食事の時によく噛んで唾液の分泌を促すことも虫歯の予防に繋がります。また良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりと摂ることも丈夫な歯を作る手助けになります。栄養バランスの良い食事を心掛けて歯も身体も健康を保ちましょう。



食中毒に注意しよう！

6月あたりから菌が繁殖するのに適した環境になります。毎年この時期は食中毒が起こりやすくなり、注意が必要です。

おかずやごはんなど作ったものはすぐに食べるか、冷蔵冷凍保存するようにしましょう。予防の三原則「つけない(手荒い)、ふやさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)をしっかりと守って予防していきましょう。



☆今月の郷土料理☆

13日・26日 いも天(高知県)

ほのかに甘く、ふっくらとした衣が特徴のいも天は、高知ではおやつとして親しまれ、子どもから大人まで幅広く人気があります。いも天の衣は通常小麦粉とベーキングパウダーで作るところ、今回のおやつでは手軽にホットケーキ粉を使用しています。

#	2(月)	3(火)	4(水)かむ忍者の日	5(木)	6(金)	7(土)
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	豚汁うどん 梅のさっぱりサラダ	ごはん 鮭のクリームコーン焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	パン イタリアンミートローフ れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏のステーキソース焼き ビーフンソテー もずくのすまし汁	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうのナムル わかめスープ	チャーハン 具沢山スープ
午後	牛乳・ごまあんトースト	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・みそ焼きおにぎり	牛乳・アップルゼリー	牛乳・ココアマールケーキ	お茶、お菓子
#	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)郷土料理の日	13(金)	14(土)
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	あんかけラーメン 切干大根のサラダ	ごはん さばの塩焼き なすと厚揚げのカレー煮物 おくらのおかか和え 大根のみそ汁	パン クリームシチュー 豆腐のごまマヨサラダ	ごはん 鶏のゆかり焼き 和風サラダ きのこのすまし汁	バターチキンカレー 白菜サラダ	五目ごはん さつまい
午後	牛乳、カルシウムトースト	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶、ケチャップおにぎり	牛乳、いも天	牛乳・のり塩麩ラスク	お茶・お菓子
#	16(月)	17(火)	18(水)かむ忍者の日	19(木)	20(金)誕生日会	21(土)
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	豚汁うどん 梅のさっぱりサラダ	ごはん 鮭のクリームコーン焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	パン イタリアンミートローフ れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうのナムル わかめスープ	てるてる坊主ごはん 鶏のステーキソース焼き ビーフンソテー もずくのすまし汁 くだもの	チャーハン 具沢山スープ
午後	牛乳・ごまあんトースト	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・みそ焼きおにぎり	牛乳・ココアマールケーキ	牛乳・あじさいゼリー	お茶・お菓子
#	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)郷土料理の日	27(金)	28(土)夏まつり
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	あんかけラーメン 切干大根のサラダ	ごはん さばの塩焼き なすと厚揚げのカレー煮物 おくらのおかか和え 大根のみそ汁	パン・ジャム クリームシチュー 豆腐のごまマヨサラダ	ごはん 鶏のゆかり焼き 和風サラダ きのこのすまし汁	バターチキンカレー 白菜サラダ	五目ごはん さつまい
午後	牛乳、カルシウムトースト	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶、ケチャップおにぎり	牛乳・いも天	牛乳・のり塩麩ラスク	お茶・お菓子
#	30(月)					
午前	お茶・牛乳・せんべい等					
昼食	肉うどん 高野豆腐のそぼろあん					
午後	牛乳・ツナトースト					

※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。
※ジャムは2～5歳児に提供しています。
※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)



このマークのついている日はかむにんじゃの日です。