



6がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2018.6.1

先月、はちおうじ健康づくり推進協議会主催の『健康フェスタ・食育フェスタ』に八王子私立保育園協会のメンバーとして参加しました。

他の私立保育園や公立保育園、学校給食の食育活動などを知ることができました。今後のひまわり保育園の食育にも参考にしていきたいと思っております。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
★都合により、一部メニューを変更する場合があります。	今月の栄養価平均値				1 うめぼしごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ かきたまじる みしょうかん きなこぼん ぎゅうにゅう	2 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに とうふのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
	熱量	蛋白	脂質			
	幼児	565Kcal	21.9g	20.0g		
4 さんしょくごはん ひじきつくね こーるすろー たまごとわかめのすましじる みしょうかん よーぐるとぜりー ぎゅうにゅう	5 くろわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし みねすとろーね びわ ちーずむしばん ぎゅうにゅう	6 つなとくりんびーすのすばげてい たんどりーちきん もやしのさらだ おくらすーぷ めろん ごへいもち むぎちゃ	7 えだまめかれー まかにさらだ すなっぴえんどう ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき いりこ むぎちゃ	8 ふりかけごはん かじきのかれーけちやっぴいため わかめさらだ こまつなのみそしる めろん あーもんどとーすと ぎゅうにゅう	9 そぼろあんかけごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる みしょうかん いももち とうにゅう	
11 じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに そらまめのぽてとさらだ ねぎとわかめのすーぷ めろん どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	12 いわのりごはん こうやどうふのあんかけ わかめのちゅうかづけ にくだんごすーぷ みしょうかん しらすぼーる ぎゅうにゅう	13 ばたーろーる なすのみーとぐらたん <small>すなっぴえんどうのなむるふういため</small> くりーむしちゅー めろん ほっとけーき いりこ とうにゅう	14 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのかれーまよねーすあえ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> びわ よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	15 びびんば とりにくのれもんしょうゆやき きくらげさらだ とまととかいわれのすーぷ みしょうかん にんじんのつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	16 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう	
18 まーぼーどん <small>ぶたにくのこんにやくいため</small> こーんあすばらばたーそてー じゃがいものみそしる めろん ふるーつよーぐると ぎゅうにゅう ぶるーん	19 ばたーろーる かれーちきん きゃべつさらだ こーんぼたーじゅ びわ おきなわどーなつ とうにゅう	20 ひやしうどん しゅうまい だいがくいも (じゃがいも) めろん きなこぼたもち むぎちゃ	21 わかめごはん さけのまよねーすやき もやしのにびたし やさいすーぷ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	22 たいようおとまいかい <small>たいよう からあげ えだまめ だいがくいも</small> <small>(おにぎり…ご家庭でご用意お願いします)</small> <small>おおぞら・だいぢ</small> <small>ちきんばたーらいす とりにくのいために</small> <small>えだまめ ねぎとわかめのすーぷ めろん</small> にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	23 しらすごはん とりにくのけちやっぴに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
25 さけちゃーはん ぶたしやぶ こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ めろん ぎゅうにゅうもち とうにゅう	26 あなごごはん ひきにくのもちごめむし なっとうさらだ もやしのみそしる すいか さもさ ぎゅうにゅう	27 えだまめごはん いそべやき よーぐるとさらだ すっきーにのみそしる めろん とうもろこし ぎゅうにゅう	28 おたんじょうかい かれーうどん からあげ ひじきさらだ りんご ゆかりおにぎり むぎちゃ こんぶ	29 こまつなごはん ししゃものいそべあげ そらまめのしおゆで つくねじる すいか くりーむさんど ぎゅうにゅう	30 いわのりごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ とうふのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう	

食中毒予防

気温が上がる夏場は食中毒のおこりやすい時期です。食中毒の予防の三原則は「つけない 増やさない やっつける！」まず大切なのはつけないための「手洗い」です。調理や食事の前には石鹸を使い指先、指の間、親指まわり、手首、爪の中など汚れが残りやすいところは、特に念入りに洗いましょう。今月、幼児さんには栄養指導で食中毒と手の洗い方について話をします。

今月のレシピ こまつなごはん

〈材料〉約4人家族分
米 2合
小松菜 60g
しらす 30g
いりごま 7g
ごま油 大さじ1/2
醤油 小さじ1

〈作り方〉
①米を炊く
②小松菜を細かく刻む
③フライパンにごま油を熱して小松菜としらすを弱火でじっくり炒め水分を飛ばす
④醤油を入れて味を整え、ごまをいれる
⑤炊き上がったご飯に混ぜてできあがり

*混ぜ合わせず、ふりかけにしても良いと思っております



6がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2018.6.1

先月、はちおうじ健康づくり推進協議会主催の『健康フェスタ・食育フェスタ』に八王子私立保育園協会のメンバーとして参加しました。他の私立保育園や公立保育園、学校給食の食育活動などを知ることができました。今後のひまわり保育園の食育にも参考にしていきたいと思ひます。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
★都合により、一部メニューを変更する場合があります。	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 477Kcal 18.6g 16.2g				1 ゆかりごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ かきたまじる みしょうかん きなこぼん ぎゅうにゅう	2 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに とうふのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
	4 さんしょくごはん ひじきつくね こーるすろー たまごとわかめのすましじる みしょうかん ぶかしいも ぎゅうにゅう	5 くろわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし みねすとろーね びわ ちーずむしばん ぎゅうにゅう	6 つなとくりんぴーすのすばげてい たんどりーちきん もやしのさらだ おくらのすーぷ めろん ごへいもち むぎちゃ		7 えだまめかれー まかろにさらだ すなっぴえんどう ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき いりこ むぎちゃ	8 ぶりかけごはん かじきのかれーけちやっぴいため わかめさらだ こまつなのみそしる めろん ちーずとーすと ぎゅうにゅう
11 じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに そらまめのぽてとさらだ ねぎとわかめのすーぷ めろん まかろにきなこ ぎゅうにゅう	12 いわのりごはん こうやとうふのあんかけ わかめのちゅうかづけ にくだんごすーぷ みしょうかん しらすぼーる ぎゅうにゅう	13 ばたーろーる なすのみーとぐらたん <small>すなっぴえんどうのなむるふういため</small> くりーむしちゅー めろん ほっとけーき いりこ とうにゅう	14 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのかれーまよねーすあえ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> びわ こぎつねごはん むぎちゃ	15 びびんば とりにくのれもんしょうゆやき きくらげさらだ とまととかいわれのすーぷ みしょうかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	16 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう	
18 まーぼーどん <small>ぶたにくのこんにやくいため</small> こーんあすばらばたーそてー じゃがいものみそしる めろん よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう ぶるーん	19 ばたーろーる かれーちきん きゃべつさらだ こーんぼたーじゅ びわ こくとうむしばん とうにゅう	20 ひやしうどん しゅうまい だいがくいも (じゃがいも) めろん きなこぼたもち むぎちゃ	21 わかめごはん さけのまよねーすやき もやしのにびたし やさいすーぷ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	22 ちきんばたーらいす とりにくのいために えだまめ ねぎとわかめのすーぷ めろん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	23 しらすごはん とりにくのけちやっぴに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
25 さけちゃーはん ぶたしゃぶ こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ めろん いももち とうにゅう	26 あなごごはん ひきにくのもちごめむし なっとうさらだ もやしのみそしる すいか さもさ ぎゅうにゅう	27 えだまめごはん いそベやき よーぐるとさらだ すっきーのみそしる めろん こーんらいす むぎちゃ	28 ようじおたんじょうかい かれーうどん からあげ ひじきさらだ りんご ゆかりごはん むぎちゃ	29 こまつなごはん ししゃものいそベあげ そらまめのしおゆで つくねじる すいか つなさんど ぎゅうにゅう	30 いわのりごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ とうふのみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう	

食中毒予防

気温が上がる夏場は食中毒のおこりやすい時期です。食中毒の予防の三原則は つけない 増やさない やっつける！ ます大切なのはつけないための「手洗い」です。調理や食事の前には石鹸を使い 指先、指の間、親指まわり、手首、爪の中など汚れが残りやすいところは、特に念入りに洗いましょう。今月、幼児さんには栄養指導で食中毒と手の洗い方について話をします。

今月のレシピ こまつなごはん

〈材料〉 約4人家族分
 米 2合
 小松菜 60g
 しらす 30g
 いりごま 7g
 ごま油 大さじ1/2
 醤油 小さじ1

〈作り方〉
 ①米を炊く
 ②小松菜を細かく刻む
 ③フライパンにごま油を熱して 小松菜としらすを弱火で じっくり炒め水分を飛ばす
 ④醤油を入れて味を整え、ごまをいれる
 ⑤炊き上がったご飯に混ぜて できあがり

*混ぜ合わせず、ふりかけにしても良いと思ひます