



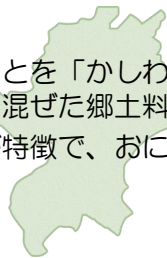
雨が降ったり、晴れたりと天気のコロコロと変わる梅雨の時期。手洗いやうがいをしっかり行い、体調管理には気をつけていきましょう。段々と湿度や気温が高くなってきますので、熱中症には注意し十分な水分補給をしましょう。

今月の郷土料理 福岡県「かしわめし」

〇かしわめしとは？

九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、ごはんにかしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理です。

冷めても美味しいのが特徴で、おにぎりにしてもよいと言われています。



今月の世界の料理 中国「ジャージャー麺」



〇ジャージャー麺とは？

ジャージャー麺は中国北部の家庭料理の1つです。豚のひき肉と細かく切ったたけのこ、しいたけなどを豆板醤で炒めて作った肉みそを茹でた麺の上にのせた料理です。

保育園では、味噌をベースに辛味のない食べやすい味にアレンジをしています。



かしわめし



ジャージャー麺

食中毒に注意！

気温が上がる6月から8月頃にかけて、細菌が原因となる食中毒の発生が多くなるといわれています。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

食中毒を予防には次の3つの原則があります。

- ①つけない：清潔を保つ
- ②増やさない：迅速・冷却
- ③やっつける：加熱



調理の前後や、食事の前には衛生的な手洗いを行いましょう。調理の際は中心温度が75℃で1分以上加熱するのが目安です。また、残った食品は早く冷めるように小分けにして冷蔵庫で保管しましょう。冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

よく噛んで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間として制定されています。歯や口の中の健康を見直す一週間です。

歯の健康のためにもよく噛んでゆっくり食べましょう。

①唾液が良く出る

口の中の雑菌や汚れを洗い流し、虫歯を防ぎます。

②消化吸収を助ける

食べ物が細くなり、胃腸への負担を減らすことができます。

③味覚の発達

食べ物や形の固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

④発語につながる

口周りの筋肉を使うことで、表情が豊かになったり、発音がきれいになります。



6月 こんだてひょう



郷土料理・世界の料理

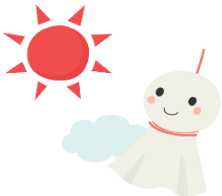
日 曜			主食・主菜		副菜	汁・果物	おやつ	主な材料
2	16	月	ごはん	□たらのごまだし焼き	ひじきサラダ	玉ねぎみそ汁	お好み焼き ●牛乳	米／鰯・酒・片栗粉・ごま油・醤油・酒・本みりん・きび糖・ すりごま ・ ごま ／ひじき・人参・れんこん・コーン缶・枝豆・ノンエッグマヨ・醤油・きび糖／玉ねぎ・かぶ・米みそ／豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・長芋・米粉・BP・なたね油・中濃ソース・ケチャップ・きび糖・青のり・かつお節／牛乳
3	17	火	●キーマカレー		グリーンサラダ	●○かぶの みそポタージュ	●お茶プリン ●牛乳	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン／パプリカ・りんご・トマト缶・牛乳・米粉・中濃ソース・カレー粉・TM・醤油／鶏ささみ・レタス・サニーレタス・ブロッコリー・水菜・きゅうり・枝豆・米酢・醤油・きび糖／ ベーコン ・かぶ・コンソメ・ 無塩バター ・牛乳・米みそ／抹茶・牛乳・寒天・きび糖・小豆／牛乳
4	18	水	ごはん	豚バラ麻婆豆腐	トマトときゅうりと オクラの塩昆布和え	□春雨スープ	わかめごはん ●牛乳	米／豚肉・片栗粉・ごま油・ねぎ・にんにく・木綿豆腐・酒・オイスターソース・米みそ／オクラ・きゅうり・トマト・みょうが・塩昆布・ごま・醤油・米酢・ごま油・しょうが／春雨・人参・にら・もやし・鶏ガラ・オイスターソース／米・わかめ・ ごま ・酒／牛乳
5	19	木	ごはん	鶏肉の照り焼き	ブロッコリーのツナ和え	じゃがいものみそ汁	♥●○ヴィクトリアケーキ ●牛乳	米／鶏肉・しょうが・醤油・本みりん・酒・砂糖・コーンスターチ・なたね油／ツナ缶・キャベツ・ブロッコリー・人参・刻み昆布・醤油・きび糖・ごま油・ごま／じゃがいも・玉ねぎ・万能ねぎ・米みそ／ 薄力粉 ・ 強力粉 ・きび糖・食塩・BP・なたね油・牛乳・いちごジャム・ 生クリーム ・砂糖／牛乳
6	20	金	○納豆チーズ丼		小松菜とささみの 中華サラダ	白菜のとろとろ汁	コンソメポテト ●牛乳	米・納豆・ チーズ ・青のり・かつお節・醤油・きび糖／鶏ささみ・小松菜・人参・もやし・本みりん・醤油・米酢・きび糖・ごま油・鶏ガラ／白菜・しいたけ・えのき・しょうが・食塩・醤油・コーンスターチ／じゃがいも・なたね油・コンソメ・食塩・バセリ粉／牛乳
7	21	土	みそすき丼		ほうれん草のお浸し	きのこのスープ	♥○シュガーバタートースト ●牛乳	米・豚肉・醤油・きび糖・酒・玉ねぎ・しめじ・ごぼう・万能ねぎ・酒・米みそ／キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布・醤油・きび糖・ごま油／しいたけ・エリンギ・えのき・しょうが・食塩・醤油・コーンスターチ／ 食パン ・ 無塩バター ・グラニュー糖／牛乳
9	23	月	ごはん	なすと豚肉の蒲焼	もろこしサラダ	きのこ油揚げの みそ汁	♥揚げパン ●牛乳	米／豚肉・なす・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・なたね油・醤油・酒・本みりん・きび糖／コーン缶・じゃがいも・グリーンアスパラガス・ノンエッグマヨ・きび糖・食塩・無塩バター・醤油・粉チーズ／舞茸・えのき・油揚げ・米みそ／ ドッグパン ・なたね油・砂糖／牛乳
10	24	火	 ♥ジャージャー麺 		もやしの中華和え	わかめとねぎのスープ	野菜クッパ ●牛乳	中華麺 ・豚ひき肉・ねぎ・たけのこ水煮・人参・しいたけ・なたね油・甜面醬・醤油・酒・てんさい糖・コーンスターチ・ごま油／ ハム ・もやし・きゅうり・水菜・人参・きび糖・醤油・米酢・ごま油／わかめ・えのき・ねぎ・食塩・醤油・ごま油／米・豚肉・人参・玉ねぎ・にら・しいたけ・醤油・鶏ガラ・ごま油／牛乳
11	25	水	 かしわめし 	塩じゃが	青菜のおかか和え	なめこのみそ汁	●○ブルーベリーヨーグルト蒸しパン ●牛乳	米・鶏肉・ごぼう・しいたけ・人参・酒・ごま油・醤油・きび糖・酒・本みりん／豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・酒・本みりん・鶏ガラ・醤油／鶏ささみ・ほうれん草・小松菜・もやし・人参・醤油・きび糖・かつお節／なめこ・万能ねぎ・油揚げ・米みそ／米粉・BP・牛乳・ ヨーグルト ・ブルーベリージャム／牛乳
12	26	木	ごはん	あじの南蛮漬け	さつまいものそぼろ炒め	大根のみそ汁	●○桃のバナナコッタ ●牛乳	米／ 鰯 ・酒・玉ねぎ・人参・パプリカ・なたね油・ごま油・米酢・てんさい糖・醤油・本みりん／豚ひき肉・さつまいも・人参・れんこん・醤油・本みりん・酒・きび糖・なたね油・ごま油／大根・人参・万能ねぎ・米みそ／ アガー ・砂糖・牛乳・ 生クリーム ・もも缶・砂糖・レモン汁／牛乳
13	27	金	♥ロールパン	●○チキンの トマトクリーム煮	○フレンチサラダ	オニオンスープ	○枝豆チーズ昆布ごはん ●牛乳	ロールパン ／鶏肉・コンソメ・にんにく・牛乳・ チーズ ・米粉・食塩・オリーブ油／ チーズ ・レタス・サニーレタス・きゅうり・トマト・コーン缶・米酢・きび糖・オリーブ油・／鶏ひき肉・玉ねぎ・かぶ・食塩・醤油／米・枝豆・かつお節・塩昆布・ チーズ ・／牛乳
14	28	土	甘辛丼		小松菜の海苔和え	豆腐とえのきのみそ汁	アップルゼリー ●牛乳	米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜・パプリカ・にんにく・醤油・本みりん・きび糖・酒・なたね油・／小松菜・もやし・人参・えのき・海苔・醤油・きび糖・ごま油／木綿豆腐・えのき・玉ねぎ・米みそ／りんごジュース・きび糖・ アガー ／牛乳
30	-	月	♥ミートソースパスタ		○かぼちゃの マヨチーズサラダ	ブロッコリーのスープ	♥水無月 ●牛乳	スパゲティ ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・きび糖・オリーブ油／ハム・かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ・ノンエッグマヨ・ヨーグルト・粉チーズ／ブロッコリー・玉ねぎ・コーン缶・食塩・醤油／ 小麦粉 ・米粉・甘納豆・きび糖／牛乳

献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります。

※TM(ターメリック粉)・HM(ホットケーキMIX)・BP(ベーキングパウダー)



今月の栄養素
エネルギー：539Kcal
たんぱく質：23.4g
脂質：19.0g
カルシウム：231mg



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●：牛乳 ○：乳製品 ◆：卵 ♥：小麦 □：ごま *：くるみ
♪：エビ ◎：豆乳 ▽：きな粉 ▲：その他種実類