

目標：よく噛んで食べよう

- ・噛むことの大切さを知る
- ・食材に興味をもつ

マークのある日はよく噛む食材を献立に取り入れています

今月の食育活動

8日 テーマ野菜「じゃが芋の話」 (幼児)
29日 鯨の解体 (星組)
*6~8月は食中毒予防のためクッキングは行いません。

*乳児には午前中、牛乳等がでます。
*納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。



曜	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
予定	郷土食～長崎県～ 鎖国時代日本で唯一の開港地として外来文化を受け入れ、独自の文化を育てた長崎は料理にも異国の味が漂うと言われます。日本特有の和のテイストをベースとしながら、中国の中華テイストやポルトガルのオランダ風情が交わった食文化が豊かになりました。 長崎ちゃんぽんのちゃんぽんは、ポルトガル語の「チャンポン（混ぜる・混合するの意味）」がなまったとの説もあり、特徴はやはりその具の豊富さにあります。また、「浦上そばろ」は滞在するポルトガル人宣教師が、健康に良いと日本人に豚肉を食べることを勧めたことが、生まれたきっかけとなったと言われています。 びわやかステラは言わずと知れた、長崎の名産です。			避難訓練	虫歯予防献立	
昼食	※県花：雲仙つつじ			<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏とたまごのさっぱり煮 ・小松菜とじゃこのかみかみ和え ・キャベツと白しめじの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムふりかけご飯 ・鯨の南蛮漬け ・根菜のカミカミサラダ ・切干大根の味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・さつまいもの煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・グレープフルーツ
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・きなこラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこのチーズトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	5	6	7	8	9	10
予定		交通安全教室	かもめひろば/0歳児健診	歯科検診	身体計測	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 たくあん ・照り焼きチキン ・蓮根入りマカロニサラダ ・オクラのかき卵汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の塩焼き ・スティック金平牛蒡 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・筑前煮 ・ほうれん草とえのきの納豆和え ・茄子と板麩の味噌汁 ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・スナップエンドウの味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこつなの和風スパゲッティー ・コロコロ野菜のさっぱり和え ・大根と三つ葉の和風スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り豆腐 ・じゃが芋と人参の紅白煮 ・若布と葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライド新じゃが ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーナッツ ・牛乳
日	12	13	14	15	16	17
予定		体育遊び		かもめの日	おもちゃ病院/造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・かじきの西京焼き ・ひじきの煮物 ・じゃが芋のすまし汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ポテトコロック ・千切りキャベツ ・大根と豆腐の味噌汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏とたまごのさっぱり煮 ・小松菜とじゃこのかみかみ和え ・キャベツと白しめじの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートドリア ・カラフルピクルス ・ピシソワーズ ・あじさいゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレーライス ・チーズ入りマセドアンサラダ ・ベジタブルスープ ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・さつまいもの煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・グレープフルーツ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メープルおからケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・かたつむりロールケーキ ・レモンティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	19	20	21	22	23	24
予定			かもめひろば		0歳児健診	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 たくあん ・照り焼きチキン ・蓮根入りマカロニサラダ ・オクラのかき卵汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の塩焼き ・スティック金平牛蒡 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・筑前煮 ・ほうれん草とえのきの納豆和え ・茄子と板麩の味噌汁 ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・スナップエンドウの味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこつなの和風スパゲッティー ・コロコロ野菜のさっぱり和え ・大根と三つ葉の和風スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り豆腐 ・じゃが芋と人参の紅白煮 ・若布と葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライド新じゃが ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーナッツ ・牛乳
日	26	27	28	29	30	
予定			郷土食 『長崎』	虫歯予防献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・かじきの西京焼き ・ひじきの煮物 ・じゃが芋のすまし汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ポテトコロック ・千切りキャベツ ・大根と豆腐の味噌汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・長崎ちゃんぽん風ラーメン ・浦上そばろ ・大根の甘酢漬け ・びわ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムふりかけご飯 ・鯨フライ ・根菜のカミカミサラダ ・切干大根の味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレーライス ・チーズ入りマセドアンサラダ ・ベジタブルスープ ・すいか 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メープルおからケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・長崎カステラ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこのチーズトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	

今月のテーマ野菜 「じゃが芋」

ビタミンCは熱に弱いですが、じゃが芋のビタミンCはでんぷんに守られているため破壊されることがなく摂取することが出来ます。新じゃがは皮が柔らかく皮ごと調理をして余すことなく食べられます。