

# きゅうしょくだより

2020.06.01



6月に入り気温・湿度が高くなってきました。一年を通して食中毒の発生はありますが、この時期は特に増えてくるので注意が必要です。

## ☆食中毒予防のポイント☆



- ◆外出後や動物に触った後は、手を洗いましょう。
- ◆肉・魚などの生ものや卵を触った時はすぐに手を洗いましょう。
- ◆食材は、買い物後 すぐに冷蔵庫に入れましょう。調理した後、食事までに時間がある時は冷蔵庫に入れたり しっかりと温めなおしましょう。
- ◆生肉は食べない!! しっかりと加熱しましょう。

まな板や包丁、ふきんは漂白をしてきれいにしておく事が大切です。

子どもは、抵抗力が弱いです。症状が重く出る事もあります。白ごころから注意が必要です。

## 食育活動:そら豆さやむき

この時期のそら豆はビタミン類や鉄分、食物繊維がたくさんふくまれています。子どもたちと一緒にさやむきをします。

ふわふわベッドに包まれた豆の登場に大喜びです



独特な香りまでも楽しみながら乳児さんも上手にむくことができます。

独特な香りが苦手な方が多いかと思いますが、かき揚げや、

マヨネーズ味のサラダに入れると食べやすくなるのでおすすめです。

ぜひ、ご家庭でやってみてくださいね。



### そら豆の茹で方 (4人分) そら豆300g

- ①そら豆はさやから出しておく。\*そら豆の黒いところの反対側に切れ目を入れると塩味が付きやすく皮もむきやすい\*
- ②沸騰したお湯に塩・そら豆を入れ3分位茹でる。  
\*お湯の量は豆が隠れるくらい\*
- ③豆の固さを確認して、ざるにあげてさます。



新型コロナウイルスの影響で、家で長い時間を過ごす事が多いと思います。

家では、食べ過ぎに注意してバランスの良い食事を心がけよう。

だんだん暑くなってきています 水分(水・お茶など)はたくさん取ってくださいね



# ☆6がつ りにゆうしょく めにゆー☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ばくばく期(完了期~12~18か月~)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと こまつなのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし こまつなのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに こまつなのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる なまあげのちゅうかに あえもの きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう まかろにあべかわ
2	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわからに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのこうみやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ おれんじ	みるく 200	ぎゅうにゆう くずもち
3	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ぶたにくのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	とうにゆうめん きざみ ゆてぶた きざみ もやしのさんばいす きざみ くしがたとまと きざみ	みるく 200	ぎゅうにゆう ちゃーはん
4	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと だいこんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし だいこんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さけのたんどりーやき ほぐし だいこんのさらだ きざみ おれんじ	みるく 200	ぎゅうにゆう くろみつかん
5	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん ばんぶきんすーぶ ふわふわおむれつ きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ばんぶきんすーぶ すべいんおむれつ きざみ さわーくらふと きざみ	みるく 200	とうにゆう ごまじゃこごはん
6	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに かぼちゃのさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき きざみ かぼちゃのさらだ	みるく 200	ぎゅうにゆう くつきー ほしたべよ
8	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ こるーすろーさらだ きざみ	みるく 200	ぎゅうにゆう こくとうむしばん
9	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし とまとのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに きゃべつのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ びかんで・で・ぼじょ きざみ きゃべつととまとのさらだ きざみ おれんじ	みるく 200	ぎゅうにゆう そらめ ほたぼたやき
10	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわからに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かじきまぐろのてりやき ほぐし ひじきのさらだ きざみ	みるく 200	ぎゅうにゆう どらいかれー
11	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ にんじんのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゆうしちゆー きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ 11:ぼーくかれー きざみ 25:ちきんかれー きざみ まかろにさらだ きざみ	みるく 200	ぎゅうにゆう あじさいかんてん そとくらっかー
13	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ にんじんのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし じゃがいものやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめすーぶ きざみ はっぼうさい きざみ じゃがいものあまに つぶし	みるく 200	ぎゅうにゆう げんじばい せんべい
29	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし じゃがいものやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ちきんそてー きざみ まーぼーじゃがいも きざみ おれんじ	みるく 200	ぎゅうにゆう ちぢみ
30	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーかつ きざみ おひたし きざみ	みるく 200	ぎゅうにゆう ふるーつかんてん りっつくらっかー
12	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		



😊 6がつ めにゅー 😊

げつ 1	か 2	すい 3	もく 4	きん 5	ど 6
ごはん なまあげのちゅうかに ごまあえ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ)	むぎごはん とりにくのこうみやき きりほしだいこんのもの みそしる(もやし・にら) おれんじ	とうにゅうめん ゆでぶた もやしのさんばいず くしがたとまと 	ごはん さけのたんどりーやき●(やきざかな) だいこんさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	しょくぼん●(にゅうぬきぼん) すべいんおむれつ●(ぼーくそてー) さわーくらふと ばんぶきんすーぶ	ごはん とりにくのしょうがやき かぼちゃのさらだ みそしる(とうふ・もろへいや)
ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう● くずもち	ぎゅうにゅう● チャーはん	ぎゅうにゅう● くろみつかん●(なまくりーむぬき)	とうにゅう ごまじゃごはん	ぎゅうにゅう● かりんとう ほしたべよ
8	9	10	11	12	13
ごはん ぶたにくのごまてりやき こーるすろーさらだ みそしる(とうがん・なめこ)	ごはん びかんで・で・ぼじょ (なんべいの とりにくの とまとにこみ) わかめとごーんのさらだ おれんじ	げんまいごはん かじきまぐろのてりやき ひじきのさらだ みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	ざっこくまい ぼーくかれー まかろにさらだ	にじいろめにゅー 	ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう● こくとうむしぼん	ぎゅうにゅう● そらまめ ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう● どらいかれー	ぎゅうにゅう● あじさいかん そるとくらっかー		ぎゅうにゅう● げんじばい ごませんべい
15	16	17	18	19	20
ごはん なまあげのちゅうかに ごまあえ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ)	むぎごはん とりにくのこうみやき きりほしだいこんのもの みそしる(もやし・にら) おれんじ	とうにゅうめん ゆでぶた もやしのさんばいず くしがたとまと 	ごはん さけのたんどりーやき●(やきざかな) だいこんさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	にじいろめにゅー 	ごはん とりにくのしょうがやき かぼちゃのさらだ みそしる(とうふ・もろへいや)
ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう● くずもち	ぎゅうにゅう● チャーはん	ぎゅうにゅう● くろみつかん●(なまくりーむぬき)		ぎゅうにゅう● かりんとう ほしたべよ
22	23	24	25	26	27
ごはん ぶたにくのごまてりやき こーるすろーさらだ みそしる(とうがん・なめこ)	ごはん びかんで・で・ぼじょ (なんべいの とりにくの とまとにこみ) わかめとごーんのさらだ おれんじ	げんまいごはん かじきまぐろのてりやき ひじきのさらだ みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	ざっこくまい ちきんかれー まかろにさらだ	しょくぼん●(にゅうぬきぼん) すべいんおむれつ●(ぼーくそてー) さわーくらふと ばんぶきんすーぶ	ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう● こくとうむしぼん	ぎゅうにゅう● そらまめ ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう● どらいかれー	ぎゅうにゅう● あじさいかん そるとくらっかー	とうにゅう ごまじゃごはん	ぎゅうにゅう● げんじばい ごませんべい
29	30	あれるぎーげん じよきよしよく ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつにぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります			
ごはん ちきんそてー まーぼーじゃがいも みそしる(とうふ・あぶらあげ) おれんじ	ごはん れぼーかつ おひたし みそしる(ふ・えのきだけ)	このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう			
ぎゅうにゅう● ちぢみ(かんこく・ちようせんの やさいやき)	ぎゅうにゅう● ふるーつかんてん りっつくらっかー				



このまーくが あるときは  
しゅしよく(おべんとう)は  
いらないう

