

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、ざるにあけてさます。



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ました 水分（水・お茶など）はたくさん取ってくださいね



☆6がつ りにゅうしょく めにゅー☆

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 15	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 こまつなのやわらかに 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 おかし	ごはん みそしる なまあげのちゅうかに きざみ あえもの きざみ	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
2 16	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 にんじんのやわらかに 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 にんじんのやわらかに 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 きりぼしだいこんのもの きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう くずもち
3 17	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 にんじんのやわらかに 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	とうにゅうめん きざみ ゆでぶた 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	ぎゅうにゅう ちゃーはん
4 18	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 だいこんのやわらかに 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	ぎゅうにゅう くろみつかん
5 26	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん ばんぶきんすーぷ 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 ばんぶきんすーぷ すべいんおむれつ きざみ さわーくらふと きざみ	とうにゅう ごまじゃごはん
6 20	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 かぼちゃのやわらかに 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	ぎゅうにゅう くっきー ほしたべよ
8 22	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 きゃべつのやわらかに 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	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
9 23	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ 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	ぎゅうにゅう そらめ ぼたぼたやき
10 24	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 にんじんのやわらかに 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 にんじんのやわらかに 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	ぎゅうにゅう どらいかれー
11 25	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー 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	ぎゅうにゅう あじさいかんてん そとくらっカー
13 27	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめすーぷ はっぼうさい きざみ じゃがいものあまに つぶし	ぎゅうにゅう 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 じゃがいものやわらかに 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 じゃがいものやわらかに 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	ぎゅうにゅう 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 にんじんのやわらかに 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	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん りっつくらっカー
12 19	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	



6がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	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 きりぼしだいこんのもの 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 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 すべいんおむれつ 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	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) わかめとこーんのさらだ 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 ふいりぴん	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 こくとうむしばん	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 きりぼしだいこんのもの 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 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 ちゅうごく	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		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) わかめとこーんのさらだ 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 すべいんおむれつ 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 こくとうむしばん	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				
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 ればーかつ おひたし みそしる(ふ・えのきだけ)				
ぎゅうにゅう ちちみ(かんこく・ちようせんの やさいやき)	ぎゅうにゅう ふる一つかてん りっつくらっかー				

