

三歳以上児

献立表 (平成 28年06月分)

平成28年5月31日発行

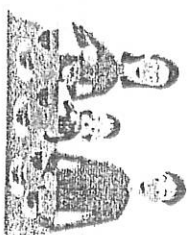
認定こども園 札幌愛珠 1号

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
		ご飯 みそ汁(じゃが芋・小松菜) 豆腐の五目焼き スティック野菜(大根・胡瓜) プリン	カレーパン コンソメスープ ヨーグルト和え	お弁当	
6日	7日	8日	9日	10日	11日
お弁当	ご飯 みそ汁(キャベツ・舞茸) 炒め納豆 ふきの炒め煮 チーズ	ご飯 みそ汁(生揚げ・玉葱) 鮭ザンギ 大根と胡瓜の酢の物 果物	ご飯 スープ(コーン・ワカメ) 厚焼き卵 ごま人参 牛乳	ご飯 豆乳みそ汁(芋・人参) かれいの照り焼き ほうれん草とモヤシのナムル トマト 果物	
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 みそ汁(豆腐・ほうれん草) ヒレカツ ひじきのサラダ 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとしらすのサラダ 果物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・小松菜) 豆腐の五目焼き スティック野菜(大根・胡瓜) ヨーグルト	お弁当	誕生会	醤油ラーメン 南瓜のグラッセ 果物
20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ご飯 みそ汁(キャベツ・舞茸) 炒め納豆 ふきの炒め煮 ハミン	ご飯 みそ汁(生揚げ・玉葱) 鮭ザンギ 大根と胡瓜の酢の物 果物	バターロール 苺ジャム スープ(ねぎ・コーン) グラタン風 果物	お弁当	
27日	28日	29日	30日		
	焼きそば 中華スープ たこ焼き フルーツポンチ	ご飯 みそ汁(もやし・ふのり) マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 牛乳	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 納豆かき揚げ(ひじき入り) ブロッコリーおかか和え 果物		

## 食育月間

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

乳幼児期の食育は、食べることを楽しむことや、日々の食事の食材や献立などを話題にし、食べ物に興味をもたせることから始めましょう。親子で会話がはずむ楽しい食卓から「食育」をすすめてみませんか。



## 食中毒予防の基本は、「手洗い」です



食事のまえ、トイレのあと、外出先から帰ったときなど、手を洗うことを習慣にしましょう。  
手を洗う時は「しっかりと洗う」ことを意識します。泡立てた石けん丁寧には全体を洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。(ウイルスや菌を洗い流すイメージ)

札幌市では、保育園の子ども向けに食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの方法を覚えられる「しろくま忍者の手あらいソング」を活用した取組を行っています。

子ども未来局のホームページでも紹介していますので、ご家庭でも食事をする前のマナーとして、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう。



しろくま忍者の手あらいソング 検索

今月の献立から

## 細竹汁

道産の細竹がおいしい季節です

<作り方>

- <材料 とも5人分>
- 細竹(水煮) 50g
  - 塩わかめ 15g
  - しょうゆ 3.5g (小さじ1/2)
  - 塩 1.5g (小さじ1/4)
  - かつお節 12.5g
  - 昆布 1.5g
  - 水 600ml (3カップ)
- ① かつお節と昆布でだしをとる。
  - ② 細竹は斜め切りにする。
  - ③ わかめは塩を洗い、食べやすい大きさに切る。
  - ④ だし汁で細竹を煮て、わかめを加え、しょうゆ、塩で味をととのえ、ひと煮立ちさせる。

※味噌味でも美味しくいただけます。

