



# いただきます

2023.6.1

## 地産地消 築上町産スイートコーン

今月は築上町産スイートコーンがメニューに入ります。コーンには食物繊維、葉酸、ナイアシンなどのビタミン等、多くの栄養素を含んでおり、むくみ予防や便秘解消にもオススメです。



### ●食中毒に気を付けて●

食中毒予防の三原則は『付けない、増やさない、やっつける』です。新鮮な食材を選ぶ、食品を購入したら直ぐに、冷蔵、冷凍庫にいれる、調理する際にしっかりと火を通す、手洗する、等、誰にでも予防できます。普段から気を付けて予防しましょう。

**お誕生会**

- ・肉巻きポテト
- ・サラダ
- ・玉子スープ
- ・しょうまい
- ・ウィンナー
- ・フルーツ
- ・ゼリー

来月のお誕生会は6日(木)です  
★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>先日、3歳以上見さんを中心に、噛むことの大切さを、パペット（めいちゃん）を使ってお話しました！しっかり噛む事で、消化機能、顎の発達、歯並びを良くする事や、肥満、虫歯予防など、たくさんの良いことがある事を伝え、しっかりと話を聞きパペットのお口の動きに興味深々になる子ども達の姿が見られました。繰り返し、よく噛む事の大切さを伝えていきたいです！</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・カツカレー</li> <li>・福神漬け</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーン御飯</li> <li>・具沢山味噌汁</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シチュー</li> <li>・昆布の佃煮</li> <li>・果物</li> </ul>
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーンズサラダ</li> <li>・天ぷら煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトのナポリタン</li> <li>・しらたきのきんぴら</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<p>お誕生会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テリーヤキハンバーグ</li> <li>・スティック野菜</li> <li>・とうふ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレー煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汁ピーマン</li> <li>・枝豆</li> <li>・果物</li> </ul>	
11	12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズ白玉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ミニロールケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・スイートコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ブリッツ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おから</li> <li>・ブロッコリーのチーズ焼き</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ミルク</li> <li>・玉子サンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草オムレツ</li> <li>・パインときゅうりの酢物</li> <li>・きのこ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肝のしぐれ煮</li> <li>・ハンペンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・スイートコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきの玉子とじ</li> <li>・芋の天ぷら</li> <li>・とうふ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のマリネ</li> <li>・いんげんのゴマ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・パウンドケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮ごみ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・おせんべい</li> </ul>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>父の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好み焼き</li> <li>・おにぎり</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・あんこパイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だんご汁</li> <li>・昆布煮</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・スイートコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝豆腐</li> <li>・ゆで玉子</li> <li>・かぼちゃのポターージュ</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のグリル</li> <li>・人参ソース</li> <li>・きゅうりのおかか和え</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・ミルク</li> <li>★プリンケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と竹の子の味噌炒め</li> <li>・きつね納豆</li> <li>・玉子スープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーチャウダー</li> <li>・味付けのり</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・サブレ</li> </ul>	
25	26	27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきとツナの炒め物</li> <li>・ごまジャコ</li> <li>・きのこ汁・ヤクルト</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伴三絲</li> <li>・厚揚げの味噌煮</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・わかめのピザトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーのホイル焼き</li> <li>・とうふ汁</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャーマン風ポテトサラダ</li> <li>・金時豆の甘煮</li> <li>・すまし汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈フライ</li> <li>・野菜のドレッシング和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ミルク</li> <li>・ココア蒸しパン</li> </ul>		