

2023年6月

食料・ピーナツ、アレルゲン 卵・大豆、小麦、そば

予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいるど保育園

【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】

Table with columns for date, day, and food items. Includes a large text block about rainy season allergies and a table of nutritional values for days 1-10.

Table with columns for date, day, and food items. Includes a large illustration of a child and a table of nutritional values for days 11-17.

6月に入り、梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日や梅雨雲といわれるような日もあり、体調を崩しやすい時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えていきます。体調を崩さないように食事、運動、睡眠をしっかりとるように心がけましょう。日常生活でいろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。さらに、食中毒予防の基本は『手洗い』です。石けんを使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

今月のおすすめ食材—きゅうり

旬 5~8月
多い栄養素 ビタミンC、カリウム、カロテン
「きゅうり」の語源は「黃瓜(きうり)」で、普段食べている縁のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。きゅうりの95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。サラダや酢の物など生で食べることが多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。また、きゅうり自体が淡泊なので濃いめの味付けが良く合います。たくさん手に入った時には、ピクルス漬けを作るのもおすすめです。



■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

※米、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。