



6月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和元年 6月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	土	牛乳 かし	チャンポンうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	しらす干し 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ なら ほうれん草		種実類	
3	月	3日牛乳 かし 17日ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鮭 シーチキン	ミニクワッサン スパゲティ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱	メロン かし	いも類	
4	火	4日牛乳 甘夏かん 18日牛乳 かし	わかめごはん 新玉葱のみそ汁 4日肉じゃが 18日大豆の五目煮 切干大根のあえもの	4日牛こま切 18日水煮大豆 豆腐 油揚	米 こんにやく 4日じゃが芋	人参 4日玉葱 切干大根 きゅうり ほうれん草 小葱	4日そら豆塩茹で ミニゼリー 18日甘夏かん かし	4日豆類 18日いも類	
5	水	100%ジュース かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 ポテトサラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 ズッキーニ 玉葱 キャベツ パセリ	びわ かし	野菜類	
6	木	牛乳 メロン	8日ピースごはん 20日ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ キャベツごまあえ 豚汁	ちくわ 卵 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋	キャベツ ごぼう 人参 大根 玉葱 青のり 小葱	8日りんごケーキ 20日りんご かし	豆類	
7	金	牛乳 昆布 かし	パン なすのミートソース焼き もみのりあえ キャベツのスープ	合挽肉	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ なすび 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	魚介類 野菜類	
8	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚 ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒) 小葱		いも類	
10	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ けんちん汁	白身魚/青魚 納豆 豆腐 ロースハム	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 小葱	メロン かし	種実類	
11	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
12	水	12日ヨーグルト かし 26日牛乳 かし チーズ	枝豆ごはん ごまあえ みそ汁 12日中華風ローストポーク 26日海の幸卵焼	豚肉(ひれ) 厚揚 26日卵 かにほぐし身	米	玉葱 キャベツ ほうれん草 人参 大根 しめじ 小葱	12日りんご かし 26日すいか かし	いも類	
13	木	牛乳 びわ	パン 魚のオランダ焼き マカロニサラダ スキムスープ	白身魚 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン マカロニ	ピーマン きゅうり キャベツ パセリ 玉葱 パセリ	ゼリー かし	野菜類 豆類	
14	金	牛乳 かし	親子丼 じゃこピーマン みそ汁 高野豆腐の含め煮 春雨のあえもの	鶏ももこま切 卵 厚揚 高野豆腐	米 春雨	人参 玉葱 大根 ねぎ きゅうり 小葱 ピーマン しめじ	オレンジジュース りんご かし	いも類	
19	水	牛乳 バナナ	スパゲティナポリタン ポリポリきゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉 豚こま切	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゅうり パセリ ピーマン コーン(クリーム)	オレンジケーキ	豆類	
21	金	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立				ヨーグルト バナナ かし		
25	火	100%ジュース かし	パン 鶏肉のから揚げ ピーナツあえ かき卵スープ	鶏もも肉 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 なら しいたけ	びわ かし かえりちりめん	野菜類 魚介類	
28	金	牛乳 かし	しろごはん 魚のごまみそ焼き 和風サラダ トマト すまし汁	白身魚 たこ 水煮大豆	米	トマト ひじき ごま ごぼう 人参 玉葱 きゅうり 三つ葉	オレンジジュース りんご かし	いも類	
29	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツおかかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 えのきたけ しめじ キャベツ ピーマン		種実類 豆類	



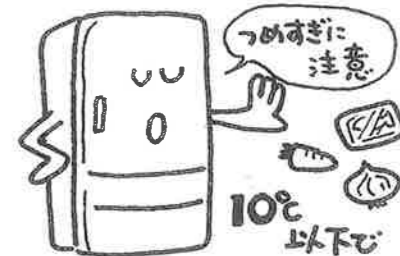
給食だより



食中毒予防6つのポイント

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意して下さい。

- 1 買物**…肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。
- 2 保存**…冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。



- 3 料理の下準備**…魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁は熱湯消毒してから使う。



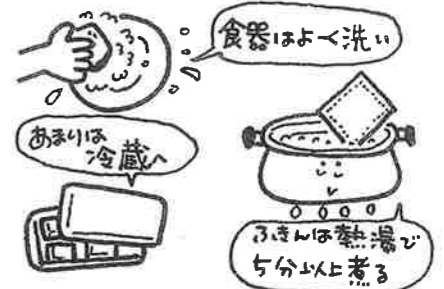
- 4 調理**…生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。



- 5 食事の時**…食卓につく前に石けんで手洗いをし、



- 6 後片づけ**…食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は冷蔵し、食べる時は充分加熱する。



21(金)3、4、5歳さんが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります

28(金)“たこ”がやってきます