



6月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4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	水	ヨーグルト かし	ゆかりご飯 ちくわのいそべ揚げ トマト キャベツの塩昆布あえ 豚汁	ちくわ 卵 豚こま切	米 じゃが芋	トマト 大根 人参 キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 小葱	1日びわ かし 15日 甘夏かん かし	豆類
2	木	牛乳 りんご	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	白身魚 卵 シーチキン	ミニクワッサン スパゲティ	人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ しいたけ 玉葱	そら豆塩茹で ミニゼリー	いも類 野菜類
3	金	牛乳 かし	わかめごはん 豚肉のみそ焼 切干大根のあえもの かき卵スープ	豚肉(ひれ) 卵	米 じゃが芋	切干大根 人参 ほうれん草 玉葱 きゅうり ごぼう	オレンジジュース バナナ かし	豆類 魚介類
4	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 しめじ えのきたけ 玉葱 キャベツ		豆類
6	月	100%ジュース かし	ゆかりご飯 大豆の五目煮 すまし汁 いんげんのごまあえ ミートボール甘煮	水煮大豆 ミートボール いんげん豆	米 麩 こんにゃく	人参 ごぼう 三つ葉 昆布	びわ かし	野菜類 いも類
7	火	牛乳 かし	パン ビーンズスープ 7日鶏肉からあげ りんごいりコルスロー 21日花しゅうまい ビーナツあえ	ベーコン 水煮大豆 7日鶏もも肉 21日豚挽肉 鶏挽肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ きゅうり セロリ 人参 玉葱 7日りんご コーン(粒) 21日ほうれん草	メロン かし かえりちりめん	魚介類
8	水	牛乳 りんご	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	豚こま切 えび 合挽肉	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(粒)	オレンジケーキ	豆類
9	木	牛乳 昆布 かし	パン 魚の香草焼 マカロニサラダ 麻婆豆腐	鮭 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	テーブルロール マカロニ	パセリ きゅうり キャベツ 人参 ねぎ にら しょうが	りんご かし	いも類 野菜類
10	金	牛乳 かし	枝豆ごはん 海の幸卵焼き みそ汁 高野豆腐の含め煮 納豆あえ	かに風味かまぼこ 高野豆腐 卵 厚揚げ 納豆 ロースハム	米 里芋	ひじき 人参 大根 しめじ キャベツ ほうれん草 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類
11	土	牛乳 かし	きつねうどん うすら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚げ うずら豆 ベーコン	うどん	アスパラガス 人参 玉葱 コーン(粒) キャベツ 小葱		いも類 野菜類
13	月	牛乳 かし かえりちりめん	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 キャベツのごまあえ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐	米 里芋 じゃが芋	キャベツ きゅうり 大根 玉葱 小葱 しょうが ごま	メロン かし	野菜類
14	火	14日牛乳 りんご 28日牛乳 かし	パン わかめとコーンのサラダ スキムスープ 14日鶏肉トマト煮 28日豚肉バーベキューソース焼	ベーコン 14日鶏むね肉 28日豚肉(ひれ)	ミニクワッサン じゃが芋	わかめ レタス 人参 きゅうり コーン(粒) キャベツ もやし	14日ごまクッキー 28日りんご 昆布 かし	豆類
16	木	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立				びわ かし	
17	金	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク スパゲティサラダ かぼちゃスープ	豚肉(ひれ) 卵 シーチキン	テーブルロール スパゲティ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ しいたけ	オレンジジュース バナナ かし	いも類 野菜類
22	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
23	木	牛乳 昆布 かし	パン 魚のコーンクリーム焼 マカロニサラダ ズッキーニスープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	パセリ きゅうり キャベツ 人参 ズッキーニ 玉葱	ヨーグルト りんご かし	豆類
24	金	牛乳 かし	しろごはん 鶏肉のマーマレード焼 和風サラダ(たこ入) みそ汁	鶏もも肉 水煮大豆 豆腐 たこ	米 じゃが芋	ごぼう きゅうり ひじき 人参 玉葱 なす 大根 小葱	たこいりおやつ	
29	水	牛乳 チーズ かし	親子丼 春雨のあえもの じゃこピーマン 高野豆腐含め煮 わかめのみそ汁	鶏ももこま切 高野豆腐 油揚げ ロースハム 卵	米 里芋 春雨	人参 玉葱 ねぎ きゅうり ピーマン わかめ 小葱	ゼリー かし	野菜類 種実類
30	木	牛乳 かし	パン なすのミートソース焼 ドレッシングサラダ キャベツのスープ	合挽肉 シーチキン チーズ	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	なす 玉葱 人参 きゅうり キャベツ パセリ	すいか かし	豆類 魚介類

体調管理をしっかりと

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることもあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防の基本は手洗い・うがいです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけて体調管理に気を付けて過ごしましょう。

食中毒に気を付けよう

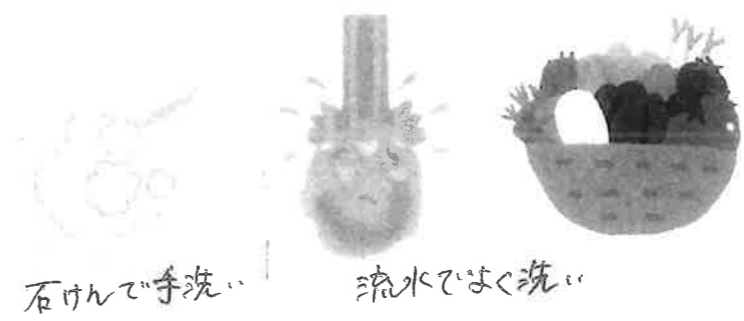
家庭の台所でも食中毒予防に気を付けてください。

☆食中毒予防の6つのポイント☆

- 1 買い物・・・肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入した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手洗いをする。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、料理の加熱は十分にします。
 - 5 食事の時・・・食卓につく前に石鹸で手洗いする。
 - 6 後片付け・・・食器類はよく洗い、布巾は熱湯で5分以上煮る。
- 残った食品は冷蔵庫に。食べる時は十分に加熱をする。



「十分に」に注意!!



石けんで手洗い

流水でよく洗い

食中毒予防の4原則は「つけない・増やさない・やっつける・持ち込まない」です。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒を予防しましょう。

16(木)子どもたちが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります 24(金)“たこ”がやってきます