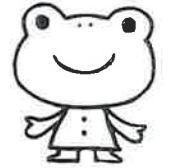




6月こんだてひょう



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6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		
15	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 野菜のおかかあえ 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 野菜類
3	月	牛乳 かし	わかめごはん 中華風ローストポーク キャベツの塩昆布あえ 3日みそ汁 17日かき卵スープ	豚肉(ひれ) 17日卵	米 3日里芋 17日じゃが芋	玉葱 キャベツ きゅうり 塩昆布 人参 3日しめじ 大根 小葱 17日しいたけ たら	りんご かし	種実類 魚介類
4	火	ヨーグルト かし	パン 白菜スープ 4日魚の香草焼き テキンサラダ 18日魚コーンクリーム焼 切干大根あえもの	鮭 ベーコン 4日ササミほぐし身	ミニクワッサン	玉葱 パセリ 白菜 人参 キャベツ きゅうり 4日コーン(粒) 18日切干大根 ほうれん草	4日枝豆の塩ゆで ミニゼリー 18日オレンジ かし	いも類
5	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 肉じゃが もみのりあえ なすのみそ汁	牛こま切 厚揚げ	米 こんにやく じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 のり なす しめじ 小葱	びわ かし	野菜類
6	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 むしパン チーズ	
7	金	牛乳 かし	パン 花しゅうまい キャベツのサラダ ビーンズスープ	豚挽肉 鶏挽肉 水煮大豆 ベーコン	まるまるダース じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) セロリ しょうが	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 野菜類
8	土	牛乳 かし	きつねうどん うすら煮豆 じゃが芋ソテー 果物	油揚げ うずら豆 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン えのきたけ		野菜類
10	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 こんにやくの煮物 キャベツのごまあえ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐	米 里芋 こんにやく	キャベツ きゅうり 大根 玉葱 人参 小葱	りんご 昆布 かし	肉類
11	火	100%ジュース かし	パン わかめとコーンのサラダ 春雨スープ 11日鶏肉のトマト煮 25日鶏肉クラッカー焼き	11日鶏むね肉 25日鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋 春雨	キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) レタス わかめ 干しいたけ	メロン かし かえりちりめん	野菜類 豆類
12	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 大豆の五目煮 すまし汁 ミートボール甘煮 いんげん豆ごまみそあえ	水煮大豆 ミートボール 豆腐	米 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 わかめ	12日 キャラットケーキ 26日りんご かし	いも類
13	木	牛乳 オレンジ	パン 魚のごま焼 里芋の煮物 スパゲティサラダ 13日かぼちゃスープ 27日麻婆豆腐	白身魚 卵 シーチキン 27日豆腐 豚ひき肉	ロールパン 里芋	人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり	13日カルピス寒天 かし 27日すいか かし	野菜類 13日豆類
14	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 おくら納豆あえ	かに風味かまぼこ 高野豆腐 卵 豆腐 納豆 ロースハム	米 じゃが芋	ひじき 人参 しめじ おくら きゅうり 大根 白菜 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類
19	水	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立				りんご かし	
20	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のからあげ マカロニサラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	米 じゃが芋 まるまるダース マカロニ	きゅうり キャベツ ズッキーニ 人参 玉葱 パセリ	メロン かし	種実類
21	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のてりやき かぼちゃの甘煮 春雨あえもの 豚汁	白身魚 ロースハム 豚こま切	米 春雨 じゃが芋 こんにやく	人参 きゅうり 大根 ごぼう 小葱 玉葱 かぼちゃ	りんごジュース バナナ かし	種実類
29	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン いそペポテト 野菜のおかかあえ 果物	えび 豚こま切	スパゲティ じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり ピーマン しめじ		野菜類 豆類

食中毒に気をつけよう

家庭の台所でも食中毒予防に気をつけていきましょう

☆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をします。
- 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。

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。

5月食育の日お楽しみ献立を紹介

やんちゃくん・わんぱくくん(3歳クラス)の子ども達に、グリーンピースの皮むきをしてもらいました。グリーンピースはさやの中に7~9個ならんでいます。さやが硬いので少し力があるため豆がとんでいたりむくのに苦戦しながらも楽しく皮むきをすることができました。ピースご飯の苦手な子も自分たちで皮をむいたので、美味しく食べるすることができました。



ピースごはん
新じゃが芋の春巻きコロケ
春キャベツのごまあえ
新玉ねぎのみそ汁

6月はみんなで育てた玉ねぎやじゃが芋を収穫してカレーライスを作ります。各年齢でそれぞれ食材に触れ、玉ねぎの皮をむいたり、包丁で野菜を切ることも挑戦し、みんなで力を合わせて美味しいカレーライスを作ります。