給食だより　令和5年度　6月号　同胞保育園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくる時期は、食中毒も増えてきます。手洗いやうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけていきましょう。

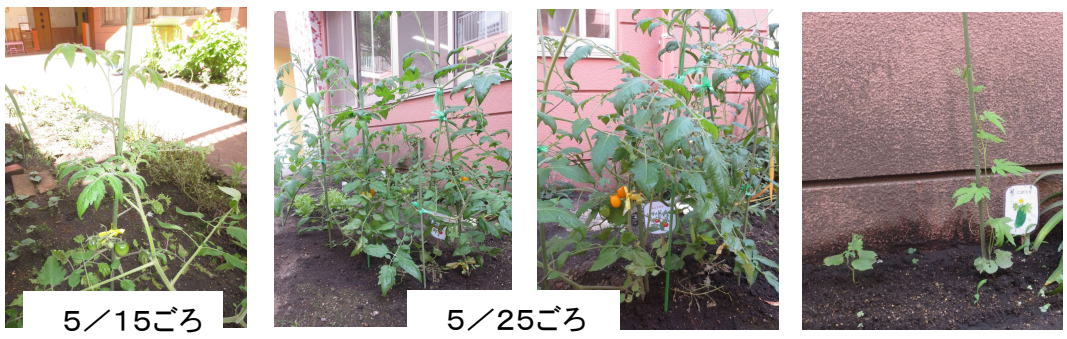
～　食中毒を予防しましょう！　～

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント

1. つけない「清潔・洗浄・手洗い」
2. 増やさない「低温管理・乾燥」
3. やっつける「加熱・消毒」

～野菜の様子～さくら組さんと植えたトマトはすくすく成長しています。



～　歯と口の健康習慣（６月４日～１０日）　～

よく噛んでいいことといっぱい！ よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます。

- 胃腸の働きがよくなり、消化を助けます
- 食べ過ぎを防いで肥満防止につながります
- じっくりと味わうことができ、味覚が発達します
- あごの発達を助け、言葉の発音もはっきりします

お知らせ

- 6月15日は、お誕生会のため白ご飯はいりません。
- 年1回実施の「給食アンケート」を別紙にて配布いたします。ご協力お願いいたします。

		昼　　食	午後のおやつ
1	木	豚肉の生姜炒め　ほうれん草のおかか和え ぶたにく　たまねぎ　ほうれんそう　こまつな　にんじん　うすあげ　もやし 味噌汁 かぼちゃ　だいこん　はくさい　ねぎ	牛乳 ★人参ケーキ
2	金	チキンカツ　もやしのゴマ和え とりにく　もやし　にんじん　かにかま　だいこん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ もずくスープ もずく　たまねぎ　にんじん　とうふ　たまご　ねぎ	牛乳 パイン せんべい
3	土	運　動　会	
5	月	中華丼 ぶたにく　いか　にんじん　たまねぎ　はくさい　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　きくら シュウマイ しゅうまい	牛乳 ★お好み焼き
6	火	酢鶏 とりにく　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　たまねぎ　たけのこ マカロニスープ マカロニ　たまねぎ　にんじん　ちんげんさい	牛乳 ★あじさいゼリー
7	水	鯖の味噌煮　切干大根のゴマ酢和え さば　ふかねぎ　きりぼしだいこん　にんじん　こまつな　ちくわ けんちん汁 とりにく　とうふ　ごぼう　だいこん　にんじん　さといも　ねぎ	牛乳 ★ふかし芋
8	木	筑前煮 とりにく　だいこん　にんじん　あつあげ　たけのこ　ごぼう　しいたけ　さやえんどう なめこ汁 なめこ　とうふ　たまねぎ　はねぎ	牛乳 ★きな粉トースト
9	金	チキン南蛮　ブロッコリーのツナ和え とりにく　たまご　たまねぎ　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし コンソメスープ にんじん　ベーコン　じゃがいも　チンゲンサイ	牛乳 オレンジ せんべい
10	土	野菜ラーメン ぶたにく　もやし　にんじん　きくらげ　キャベツ　コーン　ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 クレープ
12	月	ハヤシライス ぎゅうにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟ ミモザサラダ たまご　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ﾊﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	牛乳 ★ココア ふくれ菓子
13	火	チキンビーンズ とりにく　だいず　えだまめ　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　しめじ かきたま汁 たまご　だいこん　とうふ　しいたけ　ねぎ	牛乳 ととやき （未満児はたい焼き）
14	水	きびなごのｻｸｻｸ揚げ　きゅうりとﾜｶﾒの酢の物 きびなご　きゅうり　わかめ　うすあげ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　もやし　にんじん　ささみ かいのこ汁 だいず　かぼちゃ　たまねぎ　うすあげ　ねぎ	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト
15	木	お誕生会 五目炒飯　春巻き　鮭の変わり焼き バンバンジー風サラダ　わかめスープ　果物	牛乳 ケーキ
16	金	魚の香り焼き　ひじきの煮物 しろみさかな　ひじき　たまねぎ　にんじん　あつあげ　えだまめ　しらたき すまし汁 しめじ　だいこん　たけのこ　ねぎ	牛乳 バナナ しっとりクッキー
17	土	田舎うどん ぶたにく　だいこん　たまねぎ　はくさい　にんじん　こまつな　あつあげ わかめのゴマ酢和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　わかめ　きゅうり　にんじん　ｺｰﾝ　かまぼこ	麦茶 ★おにぎり
19	月	親子丼 とりにく　たまご　たまねぎ　にんじん　しいたけ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ひじき入り白和え とうふ　ひじき　ほうれんそう　ごぼう　こんにゃく　にんじん	牛乳 プチ シュークリーム
20	火	松風焼き　スパゲティサラダ とりにく　とうふ　たまねぎ　めん　ﾁｰｽﾞ　きゅうり　にんじん　ﾂﾅ すまし汁 えのき　なす　わかめ　はくさい	牛乳 ★麩ラスク
21	水	エビカツ　キャベツのサラダ えびかつ　キャベツ　にんじん　きゅうり　たまご　ブロッコリー 吉野汁 とうふ　こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ
22	木	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　カラフルサラダ とりにく　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　じゃがいも　きゅうり　ﾊﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 船場汁 さけ　とうふ　だいこん　にんじん　さといも　ごぼう　しいたけ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★青のりポテト
23	金	魚の照り焼き　焼きビーフン しろみさかな　ビーフン　たまねぎ　にんじん　ぶたにく　たけのこ　ピーマン さつま汁 さつまいも　とりにく　ふかねぎ　だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく	牛乳 ★じゃこトースト
24	土	皿うどん ぶたにく　えび　たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　チンゲン菜　きくらげ ポテトサラダ じゃがいも　きゅうり　コーン　ツナ　チーズ	牛乳 豆乳プリン ビスケット
26	月	ポークカレー ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　グリーンピース エッグサラダ たまご　ﾚﾀｽ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きゅうり　ｶﾆｶﾏ　にんじん	牛乳 たい焼き （カスタード）
27	火	チンジャオロースー ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　たけのこ　じゃがいも　にんじん 春雨スープ わかめ　はるさめ　たまねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ　にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	牛乳 ★ドロップ クッキー
28	水	鯖の竜田揚げ　人参の土佐酢和え さば　にんじん　もやし　コーン　きゅうり　キャベツ　ささみ 味噌汁 だいこん　だいこんば　はくさい　あつあげ	牛乳 わらび餅 （未満児は マカロニきな粉）
29	木	ハンバーグ　フレンチサラダ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　コーン　ツナ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁 おつゆふ　はくさい　えのき　ねぎ	牛乳 すいか ビスコ
30	金	鶏肉の味噌焼き　根菜きんぴら とりにく　ごぼう　れんこん　ちくわ　にんじん　しらたき　ﾋﾟｰﾏﾝ あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	牛乳 ★豆乳さつま芋 蒸しパン