

給食だより 令和6年度 6月号 同胞保育園

これから梅雨の季節がやってきます。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあります。また、気温や湿度が上がると、食べ物が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすくなります。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。

食中毒に注意！

家庭でできる食中毒対策

- ・菌をつけない
トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。また、野菜と肉魚類を同じまな板で調理するときは、野菜→肉・魚の順で調理しましょう。
- ・菌を増やさない
食べ物は常温で放置せず、調理後は速やかに食べましょう。
- ・菌をやっつける
肉や魚類は中心部までしっかり火を通しましょう。食器、まな板、包丁などは、洗剤でしっかり洗い熱湯で消毒する方法も有効です。



～野菜の栽培～ さくら組さんときゅうりの苗を植えました。



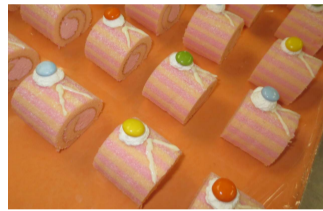
夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べることができます。代表的な夏野菜・・・トマト、キュウリ、ナス、オクラ

<5月のおやつ紹介>

こいのぼりをイメージして、「こいのぼりケーキ」を作りました。

みんなに人気の「フロランタン」です。



おしらせ

6月18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		昼食	午後のおやつ	
1 土	ミートスパゲッティ めん きゅうりにく ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース チーズ オニオンスープ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ベーコン	牛乳 ゼリー ビスケット		17 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 コールスローサラダ キャベツ きゅうりにく にんじん コーン レタス ハム	牛乳 ★お好み焼き
3 月	中華丼 ぶたにく かまぼこ さつまあげ にんじん たまねぎ はくさい 卵がゆ きくらげ パンサンスー はるさめ きゅうりにく にんじん コーン ハム	牛乳 ★人参ケーキ		18 火	お誕生会 五目炒飯 揚げしゅうまい 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ わかめスープ 果物	牛乳 ケーキ
4 火	エビフライ もやしのコマ和え えびふらい もやし にんじん 卵 だいこん ブロッコリー コンソメスープ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ウインナー	牛乳 パイン せんべい		19 水	鮭の素焼き フロッキーの卵和え さけ フロッキー もやし キャベツ 卵 コーン にんじん 味噌汁 あつあげ たけのこ だいこん だいこんば	牛乳 今川焼き
5 水	魚の照り焼き ひじきの煮物 しらすかな ひじき たまねぎ にんじん あつあげ えだまめ 味噌汁 なす さといも こまつな	牛乳 ★ふくれ菓子		20 木	チキンピース とりにく だいす 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 わかめ	牛乳 シュークリーム (未満児は プチシュークリーム)
6 木	豚肉のコマ風味炒め キャベツの磯辺和え ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ちくわ キャベツ ブロッコリー コーン 春雨スープ はるさめ たまねぎ ベーコン にんじん ねぎ	牛乳 ★さくさく クッキートースト		21 金	白身魚の南蛮漬け しらすかな たまねぎ にんじん きゅうりにく ピーマン さつま汁 さつまいも とりにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	牛乳 ★めんたい マヨトースト
7 金	さひなの卵揚げ ポテトサラダ さひなご じゃがいも にんじん きゅうりにく コーン 卵 チーズ かいのこ汁 だいす かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ	牛乳 もみじまんじゅう		22 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 ミートボール とりにく たまねぎ にんじん ごぼう	麦茶 ★おにぎり
8 土	運動会			24 月	親子丼 とりにく たまご たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース カミカミサラダ だいす さつまいも にんじん えだまめ いらりこ コーン	牛乳 ★麩ラスク
10 月	ハヤシライス きゅうりにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 枝豆サラダ えだまめ ブロッコリー きゅうりにく カニカマ にんじん	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト		25 火	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 うすあげ たまねぎ ねぎ	牛乳 ★あじさいゼリー
11 火	鶏肉の唐揚げ レタスと卵のサラダ とりにく 卵 にんじん きゅうりにく フロッキー たまご トマト すまし汁 しめじ だいこん わかめ おつゆ	牛乳 ★ジャムサンド		26 水	鯖の竜田揚げ きゅうりの酢の物 さば きゅうりにく わかめ フロッキー もやし にんじん ツナ 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 すいか ビスコ
12 水	白身魚のクリームシチュー 切干大根のトマト和え しらすかな きりほしだいこん にんじん こまつな ちくわ コーン マカロニスープ マカロニ たまねぎ にんじん えのき パセリ	牛乳 ★お芋とじゃこの ゴマがらめ		27 木	肉団子の甘酢あん ミートボール じゃがいも ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 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	麦茶 ★桃ヨーグルト
13 木	ハンバーグ フレンチサラダ きゅうりにく ぶたにく たまねぎ キャベツ きゅうりにく にんじん コーン ツナ フロッキー 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 バナナ しっとりクッキー		28 金	チキンカツ ほうれん草のおかか和え とりにく ほうれんそう もやし にんじん 卵 キャベツ 味噌汁 かぼちゃ だいこん だいこんば	牛乳 ★マカロニきな粉
14 金	鶏肉の味噌焼き キャベツの土佐酢和え とりにく キャベツ にんじん かにかま きゅうりにく フロッキー あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ととやき (未満児はたい焼き)		29 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 チンゲンサイ きくらげ オーロラソース和え じゃがいも きゅうりにく コーン ウインナー ブロッコリー	牛乳 たい焼き (カスタード)
15 土	野菜ラーメン めん ぶたにく キャベツ もやし にんじん きくらげ コーン ねぎ 焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 ヨーグルトゼリー 動物ぼろ				