

# 6月の給食



17日 お弁当の日★  
26日 お誕生日会★

だんだんと暑くなってきました!

水分補給をしっかりとしましょうね☆

くぜにし保育園[922-0007]

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	ごはん 揚げシューマイ 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 シュウマイ じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん わかめ みかん缶 チーズ ホットケーキの素 牛乳 卵 す さとう マヨネーズ みそ しお	★手作りおやつ★ 【チーズ入り蒸しパン】
2	火	ごはん 野菜の旨煮 マカロニのカレー炒め 野菜のみそ汁	米 鶏もも ごぼう ちくわ 糸こんにゃく 卵 玉ねぎ にんじん ベーコン マカロニ わかめ パナナ しょうゆ みそ さとう みりん カレー粉	バナナ 牛乳
3	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり ひじき 五目豆 にんじん しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
4	木	ごはん 白身魚のフライ 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 白身魚 きゅうり にんじん 春雨 キャベツ 卵 玉ねぎ わかめ みかん缶 寒天 パン粉 小麦粉 しょうゆ ケチャップ ソース みりん みそ さとう しお	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
5	金	カレーライス 果物 えのきのごま和え 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり キャベツ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ヨーグルト ラムネ
6	土	ツナの炊き込みご飯 小羊煮物 野菜のみそ汁	米 ツナ にんじん 玉ねぎ じゃが芋 小羊 みそ しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
8	月	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 野菜とウィンナー炒め 豆腐の中華スープ	米 じゃが芋 ツナ ウィンナー キャベツ にんじん 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ 豚肉 小麦粉 さとう しょうゆ ソース ケチャップ	★手作りおやつ★ 【お好み焼き】
9	火	ごはん チンジャオロース 油揚げの酢の物 果物 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん 玉ねぎ わかめ みかん缶 じゃが芋 粉チーズ 小麦粉 みそ しょうゆ さとう みりん 片栗粉 ごま	★手作りおやつ★ 【ボンデケーキ】
10	水	炊き込みご飯 きつねうどん チーズ じゃこの酢の物	米 うどん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり ひじき にんじん チーズ しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
11	木	ごはん マーボー豆腐 ハムサラダ にんじんスープ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ ハム きゅうり キャベツ にんじん ロールパン ジャム さとう す しょうゆ マヨネーズ ごま みそ 片栗粉	★手作りおやつ★ 【ジャムパン】
12	金	カレーライス ツナサラダ 果物 大豆スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ツナ きゅうり キャベツ ゆで大豆 トマト缶 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ す ソース ごま油	ヨーグルト ラムネ
13	土	じゃこピラフ かぼちゃ煮物 野菜のみそ汁	米 じゃこ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ふ さとう しょうゆ みそ しお	ビスケット 煮干し 牛乳
15	月	ごはん 揚げシューマイ 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 シュウマイ じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん わかめ みかん缶 チーズ ホットケーキの素 牛乳 卵 す さとう マヨネーズ みそ しお	★手作りおやつ★ 【チーズ入り蒸しパン】
16	火	ごはん 野菜の旨煮 マカロニのカレー炒め 野菜のみそ汁	米 鶏もも ごぼう ちくわ 糸こんにゃく 卵 玉ねぎ にんじん ベーコン マカロニ わかめ パナナ しょうゆ みそ さとう みりん カレー粉	バナナ 牛乳
17	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	
18	木	ごはん 白身魚のフライ 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 白身魚 きゅうり にんじん 春雨 キャベツ 卵 玉ねぎ わかめ みかん缶 寒天 パン粉 小麦粉 しょうゆ ケチャップ ソース みりん みそ さとう しお	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
19	金	カレーライス 果物 えのきのごま和え 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり キャベツ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ヨーグルト ラムネ
20	土	★親子スペシャルデー★	★楽しみだね~♪★	
22	月	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 野菜とウィンナー炒め 豆腐の中華スープ	米 じゃが芋 ツナ ウィンナー キャベツ にんじん 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ 豚肉 小麦粉 さとう しょうゆ ソース ケチャップ	★手作りおやつ★ 【お好み焼き】
23	火	ごはん チンジャオロース 油揚げの酢の物 果物 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん 玉ねぎ わかめ みかん缶 じゃが芋 粉チーズ 小麦粉 みそ しょうゆ さとう みりん 片栗粉 ごま	★手作りおやつ★ 【フライドポテト】
24	水	炊き込みご飯 きつねうどん チーズ じゃこの酢の物	米 うどん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり ひじき にんじん チーズ しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
25	木	ごはん マーボー豆腐 ハムサラダ にんじんスープ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ ハム きゅうり キャベツ にんじん ロールパン ジャム さとう す しょうゆ マヨネーズ ごま みそ 片栗粉	★手作りおやつ★ 【ジャムパン】
26	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
27	土	じゃこピラフ かぼちゃ煮物 野菜のみそ汁	米 じゃこ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ふ さとう しょうゆ みそ しお	ビスケット 煮干し 牛乳
29	月	ごはん 揚げシューマイ 果物 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	米 シュウマイ じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん わかめ みかん缶 チーズ ホットケーキの素 牛乳 卵 す さとう マヨネーズ みそ しお	★手作りおやつ★ 【チーズ入り蒸しパン】
30	火	ごはん 野菜の旨煮 マカロニのカレー炒め 野菜のみそ汁	米 鶏もも ごぼう ちくわ 糸こんにゃく 卵 玉ねぎ にんじん ベーコン マカロニ わかめ パナナ しょうゆ みそ さとう みりん カレー粉	バナナ 牛乳

\*10時のおやつは、ヤクルトです。

\*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。



## ～食中毒について～

6月は食中毒の発生件数が多い時期となります。今回は食中毒予防の三原則を紹介いたしますので、ご家庭でぜひ実施してみてください。

### ① 菌をつけない!

- ・食品を取り扱う前に手を丁寧に洗いましょう。
- ・肉魚用と野菜用になるべく、まな板を使い分けましょう。

### ② 菌を増やさない!

- ・生もの、調理した料理は早めに食べるようにして、保存する場合は冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまいましょう。

### ③ 菌をやっつける!

- ・調理器具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。
- ・加熱を十分にしましょう。

