



食中毒に気をつけましょう

梅雨の季節がやってきます。梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒がおきやすくなります。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。しっかり手を洗い、十分な加熱、食べ物・飲み物の保存・取り扱いには注意しましょう。また、指輪やアクセサリーをしている手は、していない手の3倍の菌量です。アクセサリ類ははずして調理をしましょう。

また、焼肉やバーベキューなどをするとときは、生肉を食べる箸で直接触らず、違う箸を用意するか、トンテグなどを使って焼くようにしましょう。

※きれいな手の洗い方や、食中毒に関するお知らせを厨房前に掲示していますので、来園の際ご参考ください。

6月4～10日は虫歯予防週間です

虫歯は口の中全体に広がっている細菌や、歯の周辺に付着している歯垢が原因でおこります。毎食後食べたら歯を磨く習慣を身につけましょう。丈夫で健康な歯を保つ栄養は、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDです。桜エビや干椎茸、海藻類や乳製品がおすすめです。また、歯のエナメル質を強化するのはビタミンA、歯の象牙質の形成に必要なのはビタミンCです。緑黄食野菜や果物もバランスよく食べましょう。

☆6月2日(月)3日(火)4日(水) 親子通園は面談のため単独通園のみの給食になります。

☆6月23日(月) 単独通園は振替休日のため親子通園のみの給食になります。

日		主 食		副 食		デザート	飲み物
日	kcal	メニュー	材 料	メニュー	材 料		
2 (月) 18 (水)	485	食パン	付) ブルーベリージャム	鶏のトマ味噌焼き スパゲッティサラダ ポトフスープ	鶏肉、白みそ、ケチャップ、三温糖、酒、みりん サラスパ、胡瓜、人參、コーン、ロースハム マヨネーズ ウインナー、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、人參 えのき、濃口醤油、小ネギ	鉄 ヨーグルト	牛 乳
3 (火) 16 (月)	463	カレーうどん	うどん、豚肉、高野豆腐 玉ねぎ、人參、しめじ えのき、酒、塩、みりん 濃口醤油、かつお節、片栗粉 小松菜、カレールウ キャノーラ油	切干大根サラダ 焼きポテト	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人參、ロースハム コーン、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
4 (水) 17 (火) 30 (月)	506	牛 丼	米、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、糸こんにゃく 濃口醤油、酒、みりん 三温糖、小ネギ	ポテトサラダ けんちん汁	じゃが芋、胡瓜、人參、コーン、ロースハム チーズ、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人參、もやし、えのき、かつお節 濃口醤油、小松菜	オレンジ	牛 乳
5 (木) 20 (金)	529	ゆかりごはん	米 ゆかり	お好みオムレツ マカロニサラダ みそ汁	卵、キャベツ、豚ミンチ、高野豆腐、キャノーラ油、塩 コショウ、かつお節、青のり、チーズ、お好みソース マカロニ、胡瓜、人參、コーン、ロースハム、塩 コショウ、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、玉ねぎ、えのき、出し昆布 合わせ味噌、小ネギ	バナナ	牛 乳
6 (金) 19 (木)	494	ごはん		鮭のタルタル焼き 五目ひじき さつま汁	鮭、塩、コショウ、酒、卵、マヨネーズ、パセリ パン粉 干ひじき、鶏肉、人參、ピーマン、しめじ、酒 濃口醤油、みりん、三温糖、白ごま、ごま油 木綿豆腐、キャベツ、人參、さつま芋、えのき 油揚げ、かつお節、合わせ味噌、小ネギ	キウイ	牛 乳
9 (月) 24 (火)	479	コッペパン	付) ブルーベリージャム	タンダーリーチキン 人參サラダ 豆腐スープ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖 鉄ヨーグルト、カレールウ 人參、胡瓜、みかん缶、レーズン、ロースハム、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 木綿豆腐、じゃが芋、キャベツ、人參、玉ねぎ えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
10 (火) 23 (月)	487	ごはん		煮込みハンバーグ ツナサラダ チキンスープ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人參、塩 コショウ、パン粉、ケチャップ、三温糖、ソース、醤油 ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人參、コーン、チーズ ゴマドレッシング、きざみのり 鶏肉、人參、大根、玉ねぎ、えのき、小松菜 鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛 乳
11 (水) 26 (木)	487	ごはん		魚のゴマ照焼き 南瓜サラダ かしわ汁	白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 生姜 南瓜、胡瓜、人參、コーン、レーズン、チーズ ロースハム、マヨネーズ 鶏肉、白菜、人參、もやし、えのき、木綿豆腐 合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛 乳
12 (木) 27 (金)	541	ミートスパ	スパゲティ、牛・豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、人參 しめじ、ケチャップ、三温糖 トマト缶、キャノーラ油 にんにく、生姜、パセリ 赤ワイン、濃口醤油、塩	さつまいもサラダ コンソメスープ	さつま芋、胡瓜、人參、コーン、ロースハム、チーズ レーズン、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、キャベツ、えのき、コンソメ 小ネギ、薄口醤油	バナナ	牛 乳
13 (金) 25 (水)	490	ごはん		鶏のゴマ唐揚げ 春雨の酢の物 ぶた汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、白ごま、片栗粉 みりん、キャノーラ油 春雨、胡瓜、人參、カニカマ、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、ごま油 キャベツ、豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人參、小松菜 えのき、こんにゃく、合わせ味噌、かつお節	オレンジ	牛 乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。