

6月給食だより

輝 保育園



梅雨の訪れを感じる季節になりました。 季節の変わり目は、1 日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。 体がだるく感じたり、食欲の低下が心配されます。 早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。



食中毒予防について

この季節に気がかりなのが食中毒。 子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので衛生管理には大人の注意が欠かせません。

食中毒を
ふせぐには...

菌 菌

1 石けんできれいに
洗った手で調理
しましょう。

2 調理したものは
すぐに食べ
ましょう。

3 生（なま）で食べる
ことは、なるべく
やめましょう。

4 冷蔵庫は、
つめこみ
すぎないように。

5 ふきん、まな板、
たわしは、いつも
清潔に。

給食メニューの紹介

魚の胡麻味噌焼き

- ・ 鯖 40 g
- ・ 味噌 20 g
- ・ みりん 6 g
- ・ 酒 5 g
- ・ 練り胡麻 10 g
- ・ すり胡麻 5 g
- ・ 砂糖 8 g

- ① 調味料を全て合わせて、鯖を漬け込む。

② 天板にクッキングシートを敷き、鯖を並べ、オーブン 170℃で12 分焼く。

③ 鯖に火が通ったら完成。

オーブンによって焼き時間を調節してください。

6月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(土)
昼						麻婆丼 バナナ
間						麦茶 お菓子
	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 野菜のおかか和え もずくスープ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	ポークカレー ひじきサラダ パイン	豚マヨ炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 中華スープ	ミートソーススパゲティ バナナ
間	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 お好み焼き	牛乳 りんごゼリー	牛乳 きなこトースト	牛乳 かりんとう	麦茶 お菓子
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼	五目卵焼き パンサンスー 味噌汁	魚の味噌煮 かみかみサラダ すまし汁	クリームシチュー コールスローサラダ りんご	豆腐のミートソース風 もやしのナムル わかめスープ	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁	五目うどん バナナ
間	牛乳 ばななケーキ	牛乳 ピザトースト	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 ベイクドじゃが	麦茶 お菓子
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼	鮭のチーズ焼き はりはりなます 味噌汁	ハヤシライス 胡麻マヨ和え パイン	ポークビーンズ 小松菜サラダ 中華スープ	タンドリーチキン もやしとひじきのごま和え コーンスープ	ハンバーグ 和風サラダ すまし汁	和風スパゲティ バナナ
間	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼	野菜炒め 納豆和え 中華スープ	鯖の焼きおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	肉じゃが ささみときゅうりのサラダ 味噌汁 オレンジ	白身魚のフライ ゴマドレサラダ 中華スープ	鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	きつねうどん バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 大学芋	牛乳 チョコサンド	麦茶 スパゲティナポリタン	麦茶 ヨーグルト	麦茶 お菓子