

6月給食だより

新検尾台保育園

日付	献立	材料名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(火)	ごはん、豚肉のごま風味焼き キャベツの炒め煮、豆腐のすまし	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖	キャベツ、にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
2(水)	ごはん、マーボー豆腐 華風スープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん 青ねぎ、もやし、玉ねぎ 干し椎茸、にら	蒸しパン 牛乳
3(木)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、本みりん 植物油 三温糖	しょうが、にんじん ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ、果物	果物 お菓子 牛乳
4(金)	きつねうどん チンゲン菜の炒め煮	牛乳 すしあげ パコ	乾めん、三温糖、本みりん 植物油、ごま油、かたくり粉 食パン、いちごジャム	青ねぎ チンゲン菜 にんじん	ジャムサンド 牛乳
5(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	やさいぜりー 牛乳
7(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 上白糖	切干しだいこん、にんじん キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
8(火)	ごはん、豆腐の小判焼き れんこんのきんぴら、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ちりめんじゃこ みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ れんこん、チンゲン菜 えのきたけ、とうもろこし	茹とうもろこし お菓子 牛乳
9(水)	チキンカレーライス 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トマト100%ジュース、キャベツ、ホールコーン	コーンフレーク 牛乳
10(木)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ 植物油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セロリ	プリン 牛乳
11(金)	ごはん、魚のフライ 豚肉となすの炒め物、ポテトスープ	牛乳、魚 豚肉 きな粉	米(七分)、薄力粉、植物油 上白糖、じゃがいも、わらび粉 パン粉	長なす、にんじん キャベツ パセリ	わらび餅 牛乳
12(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	果物 にんじん 玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
14(月)	ごはん、豚肉のごま風味焼き キャベツの炒め煮、豆腐のすまし	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖	キャベツ、にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
15(火)	わかめごはん、じゃがいものそぼろ煮 豚汁	牛乳、かつわかめ ちりめんじゃこ、油揚げ 鶏ひき肉、豚肉、みそ	米(七分)、植物油、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 さといも、薄力粉、揚げ油	にんじん、たけのこ(ゆで) 大根、玉ねぎ、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
16(水)	ごはん、肉じゃが みそにゆうめん	牛乳、牛肉 油揚げ みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ 果物	ヨーグルト 果物
17(木)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、本みりん 植物油 三温糖	しょうが、にんじん ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ、果物	果物 お菓子 牛乳
18(金)	きつねうどん チンゲン菜の炒め煮	牛乳 すしあげ パコ	乾めん、三温糖、本みりん 植物油、ごま油、かたくり粉 食パン、いちごジャム	青ねぎ チンゲン菜 にんじん	ジャムサンド 牛乳
19(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	やさいぜりー 牛乳
21(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 上白糖	切干しだいこん、にんじん キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
22(火)	ごはん、マーボー豆腐 華風スープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん 青ねぎ、もやし、玉ねぎ 干し椎茸、にら、とうもろこし	茹とうもろこし お菓子 牛乳
23(水)	チキンカレーライス 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トマト100%ジュース、キャベツ、ホールコーン	コーンフレーク 牛乳
24(木)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ 植物油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セロリ	プリン 牛乳
25(金)	ごはん、魚のフライ 豚肉となすの炒め物、ポテトスープ	牛乳、魚 豚肉 きな粉	米(七分)、薄力粉、植物油 上白糖、じゃがいも、わらび粉 パン粉	長なす、にんじん キャベツ パセリ	わらび餅 牛乳
26(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	果物 にんじん 玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
28(月)	ごはん、肉じゃが みそにゆうめん	牛乳、牛肉 油揚げ みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ 果物	ヨーグルト 果物
29(火)	わかめごはん、じゃがいものそぼろ煮 豚汁	牛乳、かつわかめ ちりめんじゃこ、油揚げ 鶏ひき肉、豚肉、みそ	米(七分)、植物油、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 さといも、薄力粉、揚げ油	にんじん、たけのこ(ゆで) 大根、玉ねぎ、青ねぎ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
30(水)	ごはん、豆腐の小判焼き れんこんのきんぴら、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ちりめんじゃこ みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ れんこん、チンゲン菜 えのきたけ、とうもろこし	茹とうもろこし お菓子 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

ご家庭でも食中毒にご注意を

1. 買い物するとき

- *肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものをご購入しましょう。
- *冷蔵、冷凍が必要なものは最後に買う。
- *肉や魚の汁がもれないようポリ袋に入れる。

2. 家庭での保存

- *冷蔵、冷凍が必要なものは帰ったらすぐ冷蔵、冷凍庫へ。
- *冷蔵庫の中でも、他の食品に汁が付かないよう容器やポリ袋に入れる。
- *冷蔵庫の詰めすぎに注意。目安は、7割くらい。
- *冷蔵庫…10℃以下に
冷凍庫…-15℃以下に



3. 調理のとき

- *タオルや布巾は、常に清潔なものを。
- *肉、魚、卵を扱う時は、その前後に必ず石鹸で手指を洗う。
- *生の肉や魚を切った後のまな板や包丁で、野菜を切ったりせず、洗ってから熱湯をかけて、消毒したあと、使う。
- *生で食べる調理済みの食品に、肉や魚の汁がかからないように。

