



# 6月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28年 6月 愛児園湯田保育所

日 曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品		
			あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える				
1 15	水	牛乳 かし	パン 1日魚のコーンクリーム焼き 15日魚のごま焼き もみのりあえ ズッキーニスープ	白身魚 ベーコン	ミニクワツサン じゃが芋	玉葱 コーン(粒) ほうれん草 人参 キャベツ スズキニ	1日りんご かし 15日メロン かし	豆類 野菜類	
2	木	牛乳 メロン	ピースごはん 豆腐いり松風焼き キャベツのごまあえ すまし汁	鶏挽肉 豆腐 卵	米 ふ	ねぎ 人参 玉葱 三つ葉 キャベツ	オレンジケーキ	いも類	
3	金	牛乳 昆布 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ ポテトサラダ ビーンズスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン 卵 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	玉葱 セロリ 人参 しょうが きゅうり ごま	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
4 18	土	牛乳 かし	チャンポンうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	しらす干し 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ にはら ほうれん草		種実類	
6 20	月	牛乳 りんご	わかめごはん 肉じゃが 6日和風サラダ 20日キャベツごまあえ 新玉葱のみそ汁	牛こま切 豆腐 油揚 かにかま	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 人参 きゅうり ひじき 玉葱 小葱	ゼリー かし	魚介類 野菜類	
7 21	火	ヨーグルト かし	パン ピーナツあえ かき卵スープ 7日魚のオランダ焼 21日魚の香草焼	白身魚 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 ごぼう 人参 にはら しいたけ キャベツ 玉葱	びわ 昆布 かし	豆類	
8 22	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 トマト ごまあえ みそ汁	水煮大豆 厚揚げ	米 こんにやく	ごぼう 人参 昆布 トマト ほうれん草 キャベツ 大根 小葱	8日そら豆塩茹で ミニゼリー 22日ホットケーキ	魚介類	
9 23	木	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉マーマレード焼 23日和風サラダ 9日スパゲティサラダ キャベツスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワツサン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 玉葱 人参 もやし きゅうり パセリ	メロン かし	野菜類 種実類	
10 24	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ けんちん汁	白身魚/蒼魚 納豆 豆腐 ロースハム	米 じゃが芋	ほうれん草 ごぼう 人参 キャベツ 大根 玉葱 小葱	オレンジジュース りんご かし	野菜類	
11 25	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚 ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒) 小葱		いも類	
13	月	牛乳 かし	お弁当の日					バック牛乳 ミニパン チーズ	
14 28	火	牛乳 シュガートースト	枝豆ごはん ちくわのいそべ揚げ じゃが芋ソテー 豚汁	ちくわ 卵 ベーコン 豚こま切	米 こんにやく	ピーマン キャベツ 人参 玉葱 小葱 ごぼう えのきたけ	りんご かし かえりちりめん	いも類	
16	木	牛乳 昆布 かし	スパゲティナポリタン ポリポリきゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゅうり パセリ ピーマン コーン(クリーム)	りんごケーキ	野菜類	
17	金	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日)					ヨーグルト バナナ かし	
27	月	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール スパゲティ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉葱 パセリ	メロン スルメ かし	豆類	
29	水	100%ジュース かし	パン ドレッシングサラダ かぼちゃスープ じゃが芋とベーコンのマヨネーズ焼き	ベーコン かにほぐし身	ミニ牛乳パン	赤ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり パセリ トマト かぼちゃ 玉葱	すいか かし	いも類	
30	木	牛乳 りんご	親子丼 ミートボール甘煮 じゃこピーマン 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 厚揚げ 卵 ミートボール 白身魚すり身	米 春雨	人参 玉葱 大根 ねぎ きゅうり ピーマン しめじ	ゼリー かし	種実類 いも類	

17(金)3、4、5歳さんが畑で収穫した“玉葱・じゃが芋”でカレーを作ります  
23(木)“たこ”がやってきます



## 給食だより



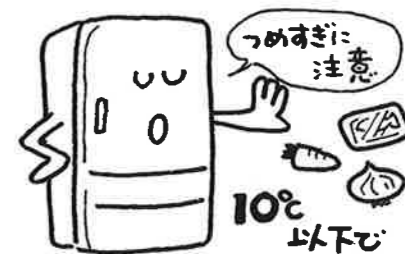
### 食中毒予防6つのポイント

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意して下さい。

① 買物…肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。



② 保存…冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。



③ 料理の下準備…魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁は熱湯消毒してから使う。



④ 調理…生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。



⑤ 食事の時…食卓につく前に石けんで手洗いをする。



⑥ 後片づけ…食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は冷蔵し、食べる時は充分加熱する。

