

6月 給食だよ！

令和3年5月25日発行 幼保連携型市場こども園 62-2044

梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。



食中毒に注意！

〈予防の3原則〉

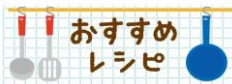
つけない！ しっかり手洗い

増やさない！ すぐに食べる

やっつける！ 食品は十分に加熱する



食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。



【にんじんプリッツ】

材料(4人分)
人参・・・1/2本
バター・・・40g
ごま・・・4～5g
薄力粉・・・カップ2
塩・・・小さじ1/4

《作り方》

- ①人参は皮をむいてすりおろす。バターは室温においてやわらかくする。
- ②ポウルに人参を汁ごと、残りの材料全部を入れ、手でよくこねる。
- ③ひとまとまりにし、小麦粉(分量外)を軽くふった台にのせて、めん棒で平らにのばす。10cm幅に切り、さらに5mm幅の棒状に切る。
- ④オーブンシートの上に③を並べ、170℃のオーブンで7～8分焼く。

Point 水分は加えず、人参の水分だけでこねます。まとまりきらないときは、少し水を加えて。

よく噛むことで健康な体づくり！

- ・消化を助けます
- ・食べすぎを防いで肥満予防になります
- ・噛むことは自然の歯ブラシです
- ・味覚が発達します
- ・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- ・脳が発達します

歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

6月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	火	お話し会	はっぼうさい あじつけのり みそしる・ゆでたまご・くだもの		豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生しいたけ・チンゲン菜・筍・片栗粉 大根・えのき・ねぎ・卵・味付けのり	
2	水	歯科検診	さかなのたつたあげ くだもの きりぼしだいこんに	にんじんプリッツ	鯖・片栗粉・豚肉・切干大根・人参・たけのこ・干し椎茸 糸こんにやく・油揚げ・いんげん・ちくわ・ごま・小麦粉・バター	
3	木		こんさいハンバーグ あおのりビーンズ はるさめスープ くだもの		鶏ひき肉・豆腐・牛蒡・玉ねぎ・れんこん・人参・チーズ・大豆 青のり・片栗粉・春雨・生椎茸・キャベツ・きぬさや	
4	金		ちくぜんに くだもの こまつなとひじきのあえもの	ヨーグルト	鶏胸肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・竹輪・厚揚げ・干し椎茸 筍・いんげん・小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・スキムミルク・みかん缶	
5	土		ドライカレー くだもの サラダ		豚ひき肉・玉ねぎ・人参・カレー・カレー粉 キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
6	日					
7	月		からあげ ミニマト ポテトサラダ くだもの		鶏肉・片栗粉・土生姜・ミニマト じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
8	火		さかなのにつけ くだもの たまごサラダ		赤魚 卵・玉ねぎ・ツナ缶・トマト・マヨネーズ	
9	水	体操教室	チーズハンバーグ ミニマト キャベツサラダ スープ くだもの	ねりパイ	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・パン粉・チーズ・ミニマト・キャベツ・人参・きゅうり ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・じゃが芋・玉ねぎ・小麦粉・バター	
10	木		わかめいりおこのみやき チーズ みそしる くだもの		わかめ・豚ばら肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・卵・チーズ 豆腐・えのき	
11	金	ちやいるど すてつぷ	あげだしどうふ くだもの ほうれんそうとじゃこのマヨネーズあえ	カルピスゼリー	豆腐・なすび・アスパラ・かぼちゃ・片栗粉 ほうれん草・じゃこ・マヨネーズ・カルピス・寒天	
12	土		かたやきそば くだもの ちゅうかスープ		中華麺・豚ばら肉・えび・白菜・椎茸・筍・きくらげ・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉・豆腐・ごま・わかめ・ねぎ	
13	日					
14	月	和太鼓	にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの・みそしる	ベビーカステラ	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・竹輪・いんげん・きゅうり わかめ・ごま・じゃこ・豆腐・わかめ・ホットケーキミックス・あんこ	
15	火		さかなのしおやき くだもの うのはな たまごスープ		鮭・豚肉・おから・竹輪・油揚げ・人参・干し椎茸・大根・牛蒡 板こんにやく・青ねぎ卵・ニラ・豆腐・ごま	
16	水		すきやきふうに くだもの ゆでたまご		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・青ねぎ・えのき・もやし・卵	
17	木	誕生会	ホットドッグ くだもの やさいスープ	プリン	パン・ウインナー・玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・チーズ・土生姜・片栗粉 カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・牛乳・卵	※白ご飯はいりません
18	金	ECC	ピーマンのにくづめ・くだもの スパゲッティサラダ		合挽ミンチ・ピーマン・玉ねぎ・パン粉 スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
19	土		チャーハン くだもの ワンドンスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・竹輪・青ねぎ ワンドンの皮・大根・キャベツ・もやし・コーン	
20	日					
21	月	茶道教室	ぶたにくのみそいため・くだもの ほうれんそうのおひたし		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・生椎茸 ほうれん草・もやし・ごま	
22	火		だいずとひじきのいりに・くだもの ちくわのいそべあげ		豚肉・大豆・竹輪・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・牛蒡・れんこん 干し椎茸・糸こんにやく・片栗粉・卵・青のり・天ぷら粉	
23	水	体操教室	さかなのフライ(タルタルソース) ハムサラダ・みそしる・くだもの	こめこむしパン	ホキ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ 玉ねぎ・わかめ・しめじ・上新粉・いちごジャム	
24	木	避難訓練	チキンカレー くだもの ポパイサラダ		人参・玉ねぎ・しめじ・じゃが芋・鶏肉・コーン ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ	
25	金		ひやしちゅうか くだもの のりのつくだに	りんごゼリー	中華麺・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト 海苔の佃煮・りんごジュース・寒天	
26	土		じゃがいものチーズやき みそしる・くだもの		じゃが芋・チーズ・ベーコン・玉ねぎ 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	
27	日					
28	月		じゃがいもサラダスパゲティ コーンスープ くだもの		ベーコン・ヤングコーン・パプリカ・オクラ・いんげん・春キャベツ アスパラ・玉ねぎ・コーン・じゃが芋・牛乳	
29	火	和太鼓	にくだんご くだもの マカロニサラダ スープ	ホイルケーキ	豆腐・玉ねぎ・人参・合挽ミンチ・パン粉・マカロニ・人参・きゅうり ハム・マヨネーズ・白菜・たけのこ・小麦粉・バター・卵・パイナップル	
30	水		さかなのピカタ くだもの きのこサラダ	ヨーグルト	メルルーサ・卵・小麦粉・キャベツ・人参・わかめ・えのき しめじ・ベーコン・レモン汁・スキムミルク・バナナ	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはいりません。