

# 6 月 給 食 だ よ り

光 陽 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(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分), 植物油 上白糖, 白ごま	果物, にんじん, ビーマン 玉ねぎ, キャベツ, しょうが にんにく	フルーツゼリー 牛乳
3(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き にんじんの炒り煮、キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分), 植物油 三温糖, 本みりん	果物, にんじん さやいんげん, キャベツ 玉ねぎ, 青ねぎ	お菓子 牛乳
4(火)	ごはん、マーボー豆腐 にらたまスープ	牛乳, 絹ごし豆腐 豚ひき肉, みそ 全卵	米(七分), 植物油 ごま油, 本みりん かたくり粉	果物, しょうが, にんにく にんじん, 青ねぎ, 玉ねぎ にら, とうもろこし(生イートン) 牛乳	茹とうもろこし お菓子 牛乳
5(水)	わかめごはん、じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳, かつわかめ ちりめんじゃこ, 油揚げ 全卵, 木綿豆腐, みそ	米(七分), 植物油 上白糖, じゃがいも 本みりん	果物, にんじん, たけのこ 玉ねぎ, 青ねぎ	果物 お菓子 牛乳
6(木)	ミートスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	パゲティー, 植物油 薄力粉, 上白糖 揚げ油	果物, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ccoli 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
7(金)	ごはん、魚の揚げ漬け 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳, 魚 油揚げ	米(七分), かたくり粉 揚げ油, 上白糖 植物油	果物, 切干しいたけ にんじん, ほうれん草 玉ねぎ, えのきたけ	ヨーグルト 牛乳
8(土)	パン クリームスープ	鶏肉 牛乳	パン 植物油 薄力粉	果物, にんじん 玉ねぎ キャベツ	フルーツゼリー 牛乳
10(月)	ごはん、魚のソテー チンゲン菜の炒め煮、ポテトスープ	牛乳 魚 ベーコン	米(七分), 植物油 ごま油, かたくり粉 じゃがいも	果物, チンゲン菜 にんじん, キャベツ パセリ	お菓子 牛乳
11(火)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 牛肉 スライス肉	米(七分), じゃがいも 植物油, 薄力粉 三温糖	果物, にんじん, 玉ねぎ, ビーマン しょうが, にんにく, キャベツ トマト100%ジュース, ホールコーン キャベツ, ホールコーン	お菓子 果物 牛乳
12(水)	ごはん、豆腐の小判焼き キャベツの炒め煮、もやしのみそ汁	牛乳, 木綿豆腐 豚ひき肉, 全卵 みそ	米(七分), 植物油 薄力粉, 上白糖 白ごま	果物, にんじん, 玉ねぎ 青ねぎ, キャベツ もやし	コーンフレーク 牛乳
13(木)	ごはん、豚肉のごま風味焼き ひじきの煮付け、豆腐のすまし	牛乳, 豚肉, 全卵 油揚げ, 干ひじき 木綿豆腐	米(七分), 白ごま かたくり粉, 植物油 三温糖	果物, にんじん 玉ねぎ, 青ねぎ えだまめ	枝豆 お菓子 牛乳
14(金)	きつねうどん 豚肉となすの炒め物	牛乳, すしあげ 豚肉 きな粉	乾めん, 三温糖 本みりん, 植物油 上白糖, わらび粉	青ねぎ, 長なす にんじん	わらび餅 牛乳
15(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分), 植物油 上白糖 白ごま	果物, にんじん, ビーマン 玉ねぎ, キャベツ, しょうが にんにく	フルーツゼリー 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. 買い物のとき

- \* 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- \* 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。

