

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 | |
| 17(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 |
| 18(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(生ｽｲｯﾌﾟﾝ) | 茹とうもろこし お菓子 牛乳 |
| 19(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 |
| 20(木) | ミートスパゲティー 野菜スープ | 牛乳 豚ひき肉 | ｽﾊﾟゲﾃﾞｰ、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、セロリ 冷凍くりかぼちゃ | かぼちゃボール 牛乳 |
| 21(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 みそ | 米(七分)、かたくり粉 揚げ油、上白糖 植物油 | 果物、切干しだいこん にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ | ヨーグルト 牛乳 |
| 22(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 |
| 24(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 |
| 25(火) | 光陽カレー 野菜ソテー | 牛乳 牛肉 ｽｷﾞﾙﾄﾞ | 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、ピーマ 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 | お菓子 果物 牛乳 |
| 26(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 |
| 27(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 |
| 28(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 |
| 29(土) | 豚丼 お茶 | 牛乳 豚肉 | 米(七分)、植物油 三温糖 本みりん | 果物、にんじん 玉ねぎ 青ねぎ | 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。

