

6月の給食だより

梅雨の季節がやってきました。

湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。

また、6月は『食育月間』でもあります。

給食室では、食育・衛生管理をより心がけ、安心安全な美味しい給食作りを行っていききたいと思います。



何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？



食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

おしらせ

6月の手作りおやつでは、抹茶パウダーを使用した、カエルのクッキーを取り入れる予定です。楽しみにしていてください。

6月4日は、むし歯予防デーです。

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

☆虫歯を作らない食べ方☆

- ①お菓子は量と時間を決めて食べる。
- ②よく噛んで、姿勢よく食べる。
- ③ジュースなど、糖分の多い飲み物や食べ物などは控える。
- ④虫歯になりにくい食べ物を選ぶ。
(りんご・さつまいも・せんべい・チーズなど)

<< 6月 >> *給食献立予定表*

日曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
2月	焼き魚 五目金平 果物	塩サバ 油揚げ 竹輪	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん ブロッコリー オレンジ	糸こんにやく 砂糖 胡麻 油	塩 和風だし 醤油
3日	卵入りひじきの炒り煮 火ポパイサラダ ふりかけ	豚肉 生ひじき 卵 大豆 竹輪 ウインナー 油揚げ ふりかけ	人参 蓮根 いんげん ほうれん草 コーン	板こんにやく 砂糖 マヨネーズ	和風だし みりん 醤油
4日	和風トマト煮 水大根とわかめのサラダ 果物	肉団子 ハム 生わかめ	人参 玉葱 茄子 ズッキーニ ブロッコリー 大根 キャベツ しめじ カットマト バナナ	砂糖 油 じゃが芋 胡麻油 砂糖	和風だし 醤油 酢 塩
5日	マーボ豆腐 ゆで卵 木春雨の酢の物	豚ミンチ 豆腐 卵 ハム 生わかめ	人参 玉葱 エリンギ 青葱 土生姜 胡瓜	片栗粉 胡麻油 春雨 砂糖 胡麻	中華だし コショウ 醤油 酢 塩
6日	ひじきメンチ 金マカロニサラダ 果物	鶏ミンチ ひじき 豆腐 ハム	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 オレンジ	油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	ソース 塩 コショウ
7日	そば飯 ゆで卵 土すまし汁 果物	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵 油揚げ 豆腐 生わかめ	人参 キャベツ 玉葱 青葱 パイン缶	そば玉	ソース 塩 コショウ 和風だし 醤油
9日	煮魚 月豆腐汁 果物	サワラ 生わかめ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー えのき バナナ	砂糖	醤油 みりん 和風だし 塩
10日	ボーケピンズ 火ツナもやし和え	豚肉 大豆 ツナ	人参 玉葱 茄子 カットマト 胡瓜 もやし コーン ブロッコリー	じゃが芋 砂糖 胡麻油	ケチャップ コンソメ 酢 醤油 塩
11日	コーンカレー ゆで卵 水福神漬け 果物	鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン 福神漬け ブロッコリー りんご	じゃが芋	カレーウ 塩 コショウ ソース
12日	高野豆腐の卵とじ 木ひじきの酢の物	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野 ハム 生ひじき	人参 玉葱 青葱 胡瓜 コーン	じゃが芋 砂糖 胡麻	和風だし 醤油 塩 酢
13日	ハンバーグ チーズ 金じゃが芋とブロッコリーのサラダ 果物	鶏ミンチ 豆腐 チーズ ハム	人参 玉葱 コーン ブロッコリー オレンジ	パン粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	ケチャップ ソース 塩 コショウ 醤油
14日	ナポリタンスパゲティ ゆで卵 土サラダ 揚げにんじん 果物	ウインナー 卵	人参 玉葱 しめじ カットマト 胡瓜 ブロッコリー パイン缶	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	コンソメ ケチャップ 塩 コショウ
16日	ハヤシライス 月マセドアンサラダ	豚肉 ヨーグルト	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	ハヤシライスウ 塩 コショウ
17日	鰯のトマトたれフライ 火春雨サラダ 果物	アジ ハム	トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ バナナ	砂糖 油 パン粉 小麦粉 春雨 マヨネーズ	醤油 みりん 塩 コショウ
18日	八宝菜 ゆで卵 水ポテト 海苔佃煮	豚肉 かまぼこ 卵 海苔佃煮	人参 玉葱 青梗菜 エリンギ キャベツ	片栗粉 油 じゃが芋	中華だし コショウ 塩 コンソメ
19日	鶏肉の唐揚げ 木イタリアンスパゲティ 果物	鶏肉 ハム	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー しめじ カットマト りんご	片栗粉 天ぷら粉 スパゲティ 油	塩 コショウ 醤油 コンソメ ケチャップ
20日	炒り豆腐 金ほうれん草とツナのサラダ	鶏ミンチ 竹輪 豆腐 ツナ ひじき	人参 玉葱 削牛蒡 青葱 ほうれん草 コーン	板こんにやく 砂糖 マヨネーズ	和風だし 塩 醤油 コショウ
21日	冷やしうどん ゆで卵 土鶏天 果物	生わかめ 卵 カニカマ 鶏むね肉	人参 胡瓜 パイン缶	うどん 砂糖 天ぷら粉 油	和風だし 醤油 塩 みりん
23日	卵焼き チーズ 月じゃが芋の金平 果物	鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー いんげん オレンジ	じゃが芋 片栗粉 胡麻 砂糖	和風だし みりん 醤油
24日	厚揚げの味噌炒め 胡麻昆布 火胡瓜の酢の物	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌 生わかめ ハム 胡麻昆布	人参 玉葱 いんげん しめじ 胡瓜 茄子	砂糖 板こんにやく 胡麻	和風だし 醤油 塩 酢 みりん
25日	肉のせチャーハン 水スープ 果物	豚肩ロース 卵 生わかめ かまぼこ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー キャベツ しめじ バナナ	油 砂糖 胡麻油	中華だし 鶏ガラ みりん 塩 コショウ 醤油
26日	さつま揚げ 黒豆 木もずくのシャキシャキサラダ	すり身 黒豆 カニカマ もずく	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 コーン キャベツ	油 パン粉 胡麻油 砂糖	酢 塩 醤油
27日	カレースープ 金大豆と春雨のサラダ 果物	鶏肉 ツナ 大豆	人参 玉葱 キャベツ カットマト 胡瓜 ズッキーニ ブロッコリー オレンジ	じゃが芋 春雨 砂糖	和風だし カレールウ 醤油 酢 塩
28日	五目ご飯 卵焼き 土味噌汁 果物	鶏ミンチ 竹輪 油揚げ 豆腐 生わかめ 卵 味噌	人参 しめじ 玉葱 青葱 パイン缶	砂糖 油	和風だし 醤油 塩 みりん
30日	けんちん汁 月チキンカツ 果物	豆腐 味噌 油揚げ 竹輪 鶏むね肉	人参 玉葱 しめじ 削牛蒡 青葱 バナナ	パン粉 小麦粉 油	和風だし 醤油 塩 コショウ ソース
	手作りおやつ	カエルクッキー	わらび餅	ケーキ	

※3・4・5歳児は、2日(月)に白米(150g)持参してください。

11日(水)、25日(水)は持参した白米を使用しますので、白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。尚、手作りおやつの日はお茶になります。