



きゅうしょくだより

令和6年6月 中央こども園



◀ 食中毒に注意! ▶

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と温度がそろっているためです。園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう!

★食中毒予防の三原則★

【菌をつけない!】

手や調理器具、食材をしっかりと洗う

【菌を増やさない!】

調理したものはすぐ食べる

【菌をやっつける!】

しっかりと加熱・殺菌する

日	献立名	材料名	おやつ
1 土	チャーハン 中華スープ	竹輪 ウィンナー 卵 豆腐 人参 青葱 ピーマン もやし ごま チーズ	おかし ミルク
3 月	具だくさんすまし汁 卵の巾着 ウィンナーのソテー	色板 鶏肉 ウィンナー 卵 豆腐 油揚げ わかめ 人参 青葱 えのき 玉葱 大根	カエルちゃんクッキー ミルク
◎4 火	コーンごはん 鯖の照り焼き ☆具だくさんの豆腐サラダ	鯖 カニカマ 豆腐 もずく チンゲン菜 ブロッコリー トマト 人参 胡瓜 豆苗 キャベツ コーン ごま	ほうじ茶あずき蒸しパン ミルク
5 水	筑前煮 かつおのふりかけ ひじきとほうれん草のおひたし	竹輪 ツナ 鶏肉 厚揚げ かつお ひじき いんげん ほうれん草 人参 蓮根 しめじ 椎茸 大根 牛蒡 里芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
6 木	肉じゃが煮 春雨の酢の物 ごまのふりかけ	竹輪 豚肉 ハム 焼き豆腐 スキムミルク 人参 いんげん コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 糸こんにゃく ごま	フルーツヨーグルト
7 金	ポークピーンズ 味付けのり 胡瓜とツナの和え物	ちりめん のり 竹輪 ツナ 豚肉 大豆 わかめ 人参 パセリ トマト 玉葱 筍 しめじ 胡瓜 じゃが芋 ごま	おかし ミルク
8 土	冷やし中華 チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺 ごま	おかし ミルク
10 月	けんちん汁 干しエビのふりかけ 青のりポテトピーンズ	色板 干しエビ 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 青のり 青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 じゃが芋 ごま	おかし ミルク
11 火	ポパイカレー 切り干し大根の塩昆布和え	カニカマ 鶏肉 塩昆布 ほうれん草 人参 ピーマン 胡瓜 しめじ 玉葱 切り干し大根 コーン じゃが芋 ごま	あじさいゼリー
12 水	☆ごぼうコロッケ ハムコーンサラダ	竹輪 豚ミンチ ハム 卵 人参 トマト ブロッコリー 牛蒡 胡瓜 コーン 玉葱 キャベツ じゃが芋	ベーコンチーズマフィン ミルク
13 木	白身魚のパーベキュー風 ひじき大根のマリネ	ほき ハム ひじき ブロッコリー 大根 コーン 胡瓜	スキムヨーグルト
14 金	夏野菜のチーズ焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え	カニカマ ウィンナー 厚揚げ チーズ ピーマン 人参 南京 ブロッコリー キャベツ もやし 茄子 胡瓜 玉葱	おかし ミルク
15 土	お好み焼き チーズ	かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 キャベツ 板こんにゃく	おかし ミルク
17 月	麻婆豆腐 えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚ミンチ 豆腐 わかめ 人参 トマト 青葱 えのき 筍 コーン 玉葱 干し椎茸 ごま	かたつむりパイ ミルク
18 火	スパニッシュオムレツ 大豆の甘辛煮	ちりめん ベーコン 卵 大豆 チーズ ピーマン 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 ごま	おかし ミルク
◎19 水	ピピンパ丼 わかめスープ 漬物入りポテトサラダ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム 卵 わかめ 人参 胡瓜 茄子 トマト ほうれん草 ブロッコリー コーン もやし 玉葱 じゃが芋 ごま	枝豆のケーキ ミルク
20 木	鶏肉のレモン煮 サラダ ☆竹輪とピーマンの生姜煮	竹輪 鶏肉 卵 ブロッコリー ピーマン ピーマン チーズ 土生姜	おかし ミルク
21 金	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 かつお ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
22 土	カレーうどん おにぎり	色板 牛肉 油揚げ チーズ 青葱 玉葱 うどん	おかし ミルク
24 月	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平牛蒡	赤魚 人参 ほうれん草 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ごま	アイスクリーム
25 火	大豆ナゲット ほうれん草ともやしのナムル	鶏ミンチ 豆腐 大豆 ほうれん草 トマト 人参 もやし 玉葱 ごま	おかし ミルク
26 水	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ	豚ミンチ ハム 豆腐 チーズ 南京 人参 枝豆 ブロッコリー 玉葱	プリン
27 木	ハンパソテー 卵スープ かつおのふりかけ	かつお 鶏肉 卵 味噌 青葱 小松菜 人参 玉葱 もやし 胡瓜 キャベツ ごま	スキムヨーグルト
28 金	五目卵焼き ちりめんの佃煮 高野豆腐のオランダ煮	ちりめん 竹輪 卵 豆腐 高野豆腐 ひじき チーズ 人参 玉葱 しめじ 干し椎茸 ごま	おかし ミルク
29 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ 食パン	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

11日(火)のポパイカレーの日、ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。



6月4日虫歯予防

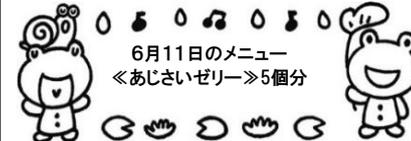
丈夫な歯で過ごすためには、歯磨きはもちろんですが、毎日の食生活も大切です。

♡ 歯のお掃除してくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・わかめ・果物 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 があります。



6月11日のメニュー

◀あじさいゼリー▶5個分

☆4種類のゼリーを作っていきます☆

- ・いちごジュース 200ml
- ・ぶどうジュース 200ml
- ・水+ブルーハワイ氷みつ 200ml
- ・カルピス+水 200ml
- ・ゼラチン 各5gずつ

- ① 各ジュースを鍋で温め、ゼラチンを入れてよく溶かします
 - ② ①を容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます
- ※ブルーハワイは色の濃さをみながら調整する
- ③ カルピスゼリーは器に入れ固める
 - ④ 他のゼリーは固まったらサイコロ状にカットします
 - ⑤ ③の上に④を彩りよく盛り付け、あじさいゼリーの完成となります



じわっと暑くなってきました。

色鮮やかな夏野菜☆

たっぷり含まれる水分はもちろん、ビタミンやミネラルが豊富で、ほてった体を冷やしたり、免疫力を高めたり、疲労回復を助けたりと嬉しい効果がいっぱいあります。

🍅 太陽の果実「トマト」

🍈 水分たっぷり爽やかな「胡瓜」

🥦 ハイカロリーな栄養の宝庫「とうもろこし」

🍇 オールマイティ万能選手「なす」

食欲がわかないときのプラスワンとして、夏野菜をトッピングしてみてください。

夏本番に向けて、しっかり食べて、しっかり噛んで、いっぱい笑いましょ♪