

6月給食だより

輝 保育園



雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。
早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。



食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を引き起こす菌が繁殖しやすくなります。

これからの季節、気温が高くなるにつれて菌の繁殖が早く、食中毒が起りやすい季節です。

その中でも特に注意が必要な食べ物を紹介します。

①ポテトサラダ、白和え
冷ますのに時間がかかり、その間に細菌が繁殖しやすくなる。

②食肉、半熟卵料理など
調理の際は十分に加熱しを行う。

③煮物やカレー、シチュー
常温で放置を避け、喫食前にしっかり加熱を行う。



給食メニューの紹介

鯖のソース煮

- ・鯖 40g 切身 5 切
- ・酒、塩 少量
- ・中濃ソース 25 g
- ・しょうゆ 7 g
- ・砂糖 18 g
- ・酒 15 c c

- ① 鯖に酒と塩を振り 5 分置き、出た水分をキッチンペーパーで拭いておく。
- ② 鍋に調味料を全て入れ、火にかけ、砂糖を煮溶かし、軽く沸騰させる。
- ③ 鯖を加え、落し蓋をして、中火で 6 ～ 7 分煮る。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 野菜のおかか和え もずくスープ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	ポークカレー ひじきサラダ パイン	豚マヨ炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ バナナ
間	麦茶 ひじきご飯 ごまめ	麦茶 やきそば	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼	五目卵焼き パンサンスー 味噌汁	魚の味噌煮 かみかみサラダ すまし汁	クリームシチュー コールスローサラダ りんご	豆腐のミートソース風 もやしのナムル わかめスープ	鶏肉の香味焼き はりはりなます 中華スープ	五目うどん バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 きなこトースト	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 クッキー	麦茶 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 味噌汁	肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	ハヤシライス 胡麻マヨ和え パイン	鶏のマーレード焼き もやしとひじきのごま和え コーンスープ	ハンバーグ 和風サラダ すまし汁	中華丼 バナナ
間	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 かりんとう	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	野菜炒め スパゲティサラダ 中華スープ	魚のカレームニエル ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	ポークビーンズ 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	ナス入り麻婆豆腐 ゴマドレサラダ 中華スープ	鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 大学芋	牛乳 ジャムサンド	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ばななケーキ	麦茶 お菓子
	30日(月)					
昼	鯖の塩焼き 納豆和え 味噌汁					
間	麦茶 ヨーグルト					