



給食だより

そろそろ梅雨入りが気になる時季となりました。雨の中のアじさいや緑の濃い木々も風情がありますが、雨がずっと心身とも湿りがちになりますね。生活をとりまく色彩を明るいものにしてすっきり過ごしましょう。また、雨の多いこの時期は、蒸し暑かったり、梅雨冷えて肌寒かったりします。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。



手洗いの大切さを知ろう！



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

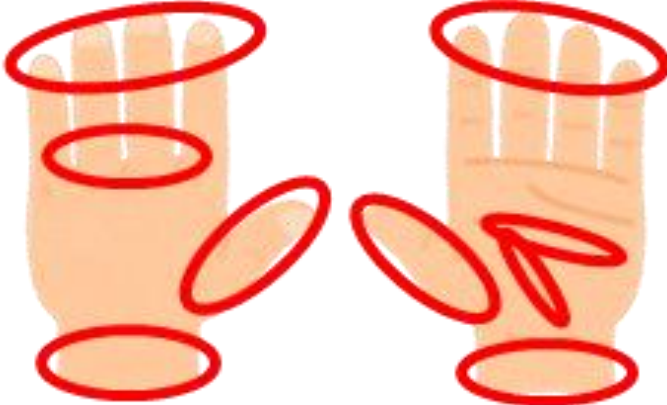
人の手には、たくさんの微生物が付着しています。きちんと手を洗えていないと、バイキンが体の中に入って、お腹が痛くなったり、風邪を引いたりしてしまいます。普段から爪を短く切り、石けんを使って手洗いをきちんとし、食中毒を予防しましょう。

★手洗いのポイント

- ・水だけではなく、石けんを使う
- ・泡をきれいに洗い流す
- ・清潔なタオルで水を拭きとる



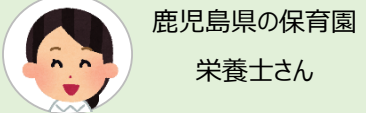
右のイラストの丸く囲った部分は、洗い残しの多い場所です。特に気を付けて洗うように心掛けましょう。



手の甲

手の平

手作りさつま揚げ



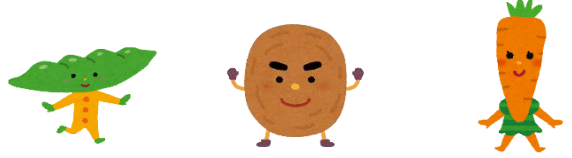
鹿児島県の保育園
栄養士さん

鹿児島の郷土料理と
言ったら「さつま揚げ」！！
好きな野菜を入れて
オリジナルのさつま揚げを
作ってみてください♪



- ◆材料（4人分）
- ・白身魚のすり身 160g
 - ・木綿豆腐 40g
 - ・人参 8g
 - ・枝豆(むいたもの) 4g
 - ・ひじき 0.8g
 - ・片栗粉 12g
 - ・薄口しょうゆ 2g
 - ・料理酒 8g
 - ・みりん 4g
 - ・塩 0.04g
 - ・キャノーラ油 揚げ油

- ◆作り方
- ①ひじきは水で戻す。人参、枝豆はみじん切りにする。
 - ②白身魚のすり身、木綿豆腐、Aをミキサーにかけ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
 - ③①と②を混ぜ合わせ、生地がゆるい場合は、片栗粉を足しながら円盤状に形を整える。
 - ④170～180℃に熱した油で揚げ、表面がきつね色になれば完成♪



6月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ
オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立	【食中毒を予防しよう】 1.つけない きちんとした手洗いや食器など清潔なものを使う 2.増やさない 作った料理はなるべく早く食べる 3.やっつける 食材はしっかりと加熱する			ごはん 豚肉の生姜炒め カミカミサラダ 白菜のスープ トマト	ごはん さわらのバターしょうゆ焼き コールスローサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	そばろ丼 春雨の酢の物 フルーツ
おやつ	シュガートースト 牛乳			フルーツヨーグルト	メロンパン 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	ごはん さわらのカレーニエル アスパラきのコンテー 大根の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 青のりポテト ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん 手作りさつま揚げ キャベツの酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 しめじのすまし汁 トマト	生わかめうどん ブロックリーのおかか和え フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳	お好み焼き お茶	ヨーグルトムース	焼きドーナツ ジョア/牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	12	13	14	15	16	17
献立	豆腐ブレッド 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ もやしのスープ フルーツ	ごはん 白身魚の味噌焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ	カレーライス グリーンサラダ フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の煮浸し 若竹汁 フルーツ	お弁当日	ウインナーピラフ 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	えびせん お茶	チーズポテト お茶	ゼリー ウエハース	豆腐のココアマフィン 牛乳	せんべい りんごジュース	クリームパン 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
献立	ごはん 白身魚のおろし煮 いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉のバーベキューソテー 生わかめのカラフルサラダ 玉ねぎのスープ トマト	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル 中華スープ トマト	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ひじき煮 キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 胡瓜とちくわの梅のり和え わかめのすまし汁 トマト	中華丼 もやしの和え物 フルーツ
おやつ	いちごクレープ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	たこ焼き お茶	米粉ヨーグルトケーキ 牛乳	プリン	ビスコ 牛乳
日	26	27★ちらし寿司の日	28	29	30★お誕生会	
献立	ごはん ブリの照り焼き さつま芋と切り昆布の煮物 北海道味噌の根菜汁 フルーツ	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し 玉ねぎのすまし汁 トマト	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 小松菜の味噌汁 トマト	ごはん さばの塩焼き もやしの中華和え 大根の味噌汁 フルーツ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 チキン南蛮 キャベツのドレッシング和え そうめん入り冷や汁 フルーツ	
おやつ	たい焼き お茶	カステラ風ケーキ 牛乳	ハムサンド 牛乳	水無月/蒸しパン お茶	あじさいゼリー	

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

はな組（完了期）・つぼみ組・もも組（1・2歳児）

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
おやつ				人参スティック 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳	みかん缶	コーンフレーク 牛乳	チーズ お茶	ポーロ 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	せんべい 牛乳	人参スティック 牛乳	パン りんごジュース	クッキー 牛乳	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	ポーロ 牛乳	チーズ お茶	ヨーグルト	黄桃缶	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳
日	26	27	28	29	30	
おやつ	ビスケット 牛乳	人参スティック 牛乳	クラッカー 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	