

6月給食だより

食中毒に気を付けましょう

じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。食中毒にならないためにも、予防対策として、3つのポイントを紹介します。

POINT 1 食中毒の原因となる菌やウイルスをつけない

調理器具や食べ物に菌をつけないように、食事を作る人も食べる人もしっかり手洗いをするのが大切です。小さいお子さんは大人の方が手伝ってあげて一緒に洗ってあげるといいですね。爪の中まで清潔な状態が一番好ましいので。特にお子さんの爪はこまめに切りましょう。

POINT 2 菌やウイルスを増やさない

適切な温度で食品を管理・保管し、冷蔵庫から出したら早めに調理しましょう。この時期は作り置きも避けたいものです。

POINT 3 菌やウイルスを「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは火を通すことで死滅します。調理の際に気をつけることは、肉や魚・卵には中心部まで十分火を通すことです。お弁当などの時には必ず当日の朝に加熱したものをに入れてください。また、お弁当箱や調理器具は熱湯消毒や、塩素系の漂白剤などで消毒をするとより効果的です。



ご当地メニュー

埼玉

6月29(木)です

今年度は毎月ご当地食材やメニューを取り入れます。今月は「埼玉」です。煮ほうとう、わらじかつ、きゅうりの酢の物、みそポテト、バナナのメニューです。
今月もよこぐみさんも食べられる食材を使って埼玉の雰囲気味わってみます。

みそポテト

一口サイズに切ったジャガイモをゆで、小麦粉と水で作った衣をつけて油で揚げる。熱々のうちに味噌だれをかけて食べます。たれに柚子のみじん切りや青のりを加えたアレンジしても良いようです。

ひよこ組さんのみそポテトは柔らかく煮たじゃがいもに薄いみそのたれをからめて作ります。



煮ほうとう

幅広の麺と深谷ねぎ、鶏肉や野菜を入れてとろみをつけて醤油味で煮込んだメニューです。

ひよこ組さんの煮ほうとうは鶏肉と野菜と普通のうどんの麺を使って作ります。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

6月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1木	麦茶 ウエハース	おかゆ(軟飯)、たらのほぐし煮 にんじん納豆、ほうれんそう煮 はくさいとごぼうのすまし汁、オレンジ	米	たら、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾
2金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏ささみのあんかけ煮 刻みトマト、なすの煮物 じゃがいものすまし汁、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ごぼう、なす、トマト、すいか	麦茶 スティック食パン
3土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 はくさいの煮ひだし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、バナナ	麦茶 団青菜粥
5月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鮭のほぐし煮 はくさいの煮浸し、にんじん煮 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	さけ	たまねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう オレンジ	麦茶 ヨーグルト
6火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮ひだし、ブロッコリー ほうれんそうスープ、メロン	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 団にんじん蒸しパン
7水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し なすのスープ、もも缶	米 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、トマト、もも缶	麦茶 団じゃがいもお焼き
8木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐のとにんじん煮、かぼちゃの煮物 野菜のすまし汁、バナナ	米	豚肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、バナナ	麦茶 団野菜おやき
9金	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 しらす粥、鶏の煮物、ブロッコリーカラフル和え スパゲティーと野菜の煮物、オニオンスープ みかん缶	米 スパゲティー	鶏肉、しらす	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、みかん缶	麦茶 団フルーツカクテル
10土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト こまつなの煮浸し、煮りんご	うどん	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん トマト、りんご	牛乳 団ひじき粥
12月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ほうれんそうの煮物 鶏肉とにんじん煮、たまねぎとはくさい煮 じゃがいものすまし汁、メロン	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん はくさい、メロン	麦茶 団かぼちゃの茶巾
13火	麦茶 ウエハース	🌿🍱🍷🍓🍷🌿 お弁当の日 🌿🍱🍷🍓🍷🌿				麦茶 煮りんご お子様せんべい
14水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 ほうれんそう煮ひだし、ずんだペースト だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、えだまめ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
15木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、豆腐とにんじん煮 トマト和えもの、たまねぎのスープ 煮りんご	米	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、りんご	麦茶 団じゃがいもお焼き
16金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんの煮物、はくさい煮浸し にんじんのすまし汁、オレンジ	米	さけ	はくさい、にんじん、だいこん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 スティック食パン
17土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、はくさい ほうれんそう、もも缶	麦茶 団にんじん粥
19月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 こまつなとにんじん煮、たまねぎ煮 だいこんのすまし汁、すいか	米	さけ	にんじん、たまねぎ、だいこん こまつな、すいか	麦茶 団蒸しパン
20火	麦茶 ビスケット	コッペパン、鶏のほぐし煮 ブロッコリー、なすとマカロニ煮 たまねぎのスープ、オレンジ	コッペパン マカロニ	鶏肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、オレンジ	麦茶 団五目粥
21水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ 粉ふきいも、キャベツの煮物 オニオンスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏肉、鶏ひき肉 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、バナナ	麦茶 スティック食パン
22木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐のとにんじん煮、かぼちゃの煮物 野菜のすまし汁、メロン	米	豚肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、メロン	麦茶 団さつまいも茶巾
23金	🌈🎈🎉 ハッピースマイルデー 🌈🎈🎉					
24土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮ひだし さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、はくさい、オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
26月	麦茶 お子様せんべい	あんかけうどん、鶏肉のほぐし煮 キャベツ煮浸し、ブロッコリー バナナ	うどん、片栗粉	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、ほうれんそう はくさい、バナナ	麦茶 団ヨーグルト
27火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 なすの煮物、ほうれんそうの煮浸し にんじんのすまし汁、もも缶	米	たら、鶏肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん もも缶	麦茶 団キャベツお焼き
28水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐入り肉団子 切り干し大根やわらか煮、たまねぎとにんじん煮 麩のすまし汁、もも缶	米、片栗粉、麩	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、切り干し大根、にんじん ほうれんそう、もも缶	麦茶 団かぼちゃ茶巾
29木	麦茶 お子様せんべい	【ご当地メニュー：埼玉】 煮ほうとう、豚肉ほぐし煮、みそポテト だいこんとにんじん煮、バナナ	うどん じゃがいも	豚肉 鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん しいたけ、ごぼう、ほうれんそう バナナ	麦茶 ヨーグルト
30金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 なすの煮物、ほうれんそうの煮浸し にんじんのすまし汁、もも缶	米	たら、鶏肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん もも缶	麦茶 団蒸しパン

