令和5年度　6月

かまいしこども園

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。

POINT１　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ことが大切です。お子さんがおうちでもしっかり手を洗えているか、そばで見ていてあげてください。また一人で手を洗うのが難しい子は大人の方が手伝ってあげてください。爪の中まで清潔な状態が一番好ましいですね。

POINT２　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。

POINT３　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。
煮ぼうとう、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。

煮ぼうとう

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。

わらじカツ

「わらじカツ」とは、埼玉県秩父市のご当地グルメとして有名です。
その名の通りわらじサイズの大きなトンカツが主役になります。わらじのように２枚乗せが基本で、２枚のカツが並ぶ姿はまさに「わらじ」といわれています。とんかつに比べて衣が少なく厚みも薄いので、非常にあっさりと食べられるのが特徴といわれています。

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

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。

6月予定献立表（1～2歳児）

日付	午前のおやつ	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1 木	牛乳 ウエハース	ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 オレンジ	米、砂糖	かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり	にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ	牛乳 国いもようかん	506kcal
2 金	牛乳 ビスケット	【かみかみメニューの日】 ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、スナップエンドウ じゃがいもの味噌汁、すいか	米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油	鶏ささみ、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、ヤングコーン、きぬさや スナップエンドウ、ごぼう、すいか	牛乳 国シュガーラスク	504kcal
3 土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、もやしのナムル、さつまいも煮 はくさいスープ、バナナ	やきそば麺 さつまいも、ごま油	豚肉、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	497kcal
5 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの味噌煮、のりしおナムル こふきいも、たまねぎの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖 ごま油、じゃがいも	さけ 焼きのり、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、はくさい にんじん、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー	491kcal
6 火	牛乳 ウエハース	カレーライス、りんごサラダ ブロッコリー、エリンギスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン	牛乳 国にんじんもち	505kcal
7 水	牛乳 ビスケット	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、もも缶	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、こまつな、トマト コーン缶、もも缶	牛乳 国ピザポテト	497kcal
8 木	牛乳 ウエハース	ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあげの煮物風汁、バナナ	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ 油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、かぼちゃ、バナナ	餅牛乳 国お好み焼き	505kcal
9 金	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ベジタブルピラフ、鶏の竜田揚げ ブロッコリーとパプリカ和え、スパサラダ わかめスープ、みかん缶	片栗粉、油、砂糖 ごま油、スパゲティー マヨネーズ	ハム、鶏肉 わかめ、しらす ツナ缶	きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ、みかん缶	牛乳 国あじさいゼリー	503kcal
10 土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、トマト こまつなとコーン和え、りんご	うどん、砂糖 さつまいも、ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、トマト、りんご	牛乳 国わかめおにぎり	460kcal
12 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、オクラ梅あえ、野菜のすまし汁 メロン	米、砂糖、油	たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、さつま揚げ こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、オクラ、赤パプリカ はくさい、ねぎ、梅干し、メロン	牛乳 国大学かぼちゃ	517kcal
13 火	牛乳 ウエハース	お弁当の日				麦茶 マスカットゼリー	280kcal
14 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうお浸し えだまめ、根菜の味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 油、しらたき、砂糖	豚肉、木綿豆腐 鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう えのき、えだまめ、干し椎茸、だいこん ねぎ、ごぼう、バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	506kcal
15 木	牛乳 ビスケット	ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナップエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ りんご	米、もち米 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、わかめ たまご	トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナップエンドウ、りんご	牛乳 国きんぴらポテト	502kcal
16 金	牛乳 ウエハース	ご飯、かじきの煮つけ、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 オレンジ	米、油、薄力粉 砂糖、ごま油	かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国コーンマヨ トースト	460kcal
17 土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、もやしのスープ もも缶	スパゲッティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、もも缶	牛乳 国塩昆布おにぎり	496kcal
19 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの塩焼き、マカロニサラダ スナップエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 すいか	米、砂糖、マカロニ マヨネーズ	さけ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナップエンドウ、なす すいか	牛乳 国ケークサレ	513kcal
20 火	牛乳 ビスケット	ロールパン、ミートローフ ポークビーンズ、にんじんのラペ キャベツスープ、オレンジ	ロールパン、油 砂糖、薄力粉	ベーコン、豚ひき肉 大豆	たまねぎ、トマト、ピーマン マッシュルーム、だいこん、ズッキーニ レーズン、にんじん、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	485kcal
21 水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え こふきいも、野菜と卵スープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐	干し椎茸、ねぎ、グリンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、バナナ	牛乳 国カレートースト	485kcal
22 木	牛乳 ウエハース	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、ミネストローネ、メロン	米、薄力粉 パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、えだまめ、トマト メロン	牛乳 国スイートポテト	508kcal
23 金	ハッピースマイルデー						
24 土	麦茶 ヨーグルト	とん汁うどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、オレンジ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、オレンジ	麦茶 国ぶどうゼリー	485kcal
26 月	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、ウインナー、ブロッコリー 野菜ジュース、バナナ	焼きそばめん	鶏肉、豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 ジャムサンド	524kcal
27 火	牛乳 ウエハース	ご飯、あかうおの煮物、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 もも缶	米、油、砂糖	あかうお、鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、もも缶	牛乳 国キャベツチヂミ	513kcal
28 水	牛乳 ビスケット	【減塩メニュー】 ご飯、おからバーグ、オクラ和え 切り干し大根のカレー炒め ほうれんそうの味噌汁、もも缶	米 片栗粉、麩	おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ	たまねぎ、切干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、もも缶	牛乳 国かぼちゃの ぐるぐるパイ	504kcal
29 木	牛乳 お子様せんべい	【ご当地メニュー：埼玉】 煮ぼうとう、わらじかつ、みそポテト きゅうりの酢の物、バナナ	うどん、ごま パン粉、じゃがいも 小麦粉	豚肉、みそ、わかめ 鶏肉、たまご	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ しいたけ、きゅうり、えのき、ごぼう コーン缶、バナナ	牛乳 国ごまクリーム サンド	497kcal
30 金	牛乳 ウエハース	ご飯、あかうおの煮物、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 もも缶	米、油、砂糖	あかうお、鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、もも缶	牛乳 国おからマフィン	498kcal