



# 6月の給食(離乳食献立)だより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	木	おかゆ・味噌汁(大根・ねぎ)・野菜のそぼろ煮(挽肉・人参・玉ねぎ・ひじき) 切り干し大根の納豆和え(切り干し大根・白菜・小松菜・挽き割り納豆)
2	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・カットわかめ・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・じゃがいも・人参) 野菜のおかか和え(きゃべつ・人参・小松菜・もやし)
3	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・きゃべつ・もやし・玉ねぎ・小松菜・昆布だし) ツナサラダ(ツナ油漬け・きゃべつ・人参・スキムミルク・すりごま)
5	月	おかゆ・豚汁(挽肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆腐・ねぎ)・野菜の旨煮(大根・人参) ごま和え(小松菜・もやし・人参・すりごま)
6	火	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・人参・昆布だし)・春雨スープ(春雨・カットわかめ・ねぎ) 野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・小松菜・人参)・焼きバナナ(バナナ)
7	水	おかゆ・澄まし汁(青梗菜・ねぎ)・鶏団子のうま煮(挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー) 切り干し大根のさっぱり和え(切り干し大根・人参・もやし・きゅうり)
8	木	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・ねぎ)・豆腐のすきやき風煮(挽肉・焼き豆腐・玉ねぎ) きゃべつときゅうりののり和え(きゃべつ・きゅうり)
9	金	おかゆ・スープ(豆腐・小松菜・ねぎ)・えのきバーグ(挽肉・豆腐・えのき茸・玉ねぎ・人参・ひじき・きなこ ・片栗粉)・温野菜のごまサラダ(人参・ブロッコリー・コーン・スキムミルク・すりごま)
10	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・きゃべつ・昆布だし) 三色野菜のお浸し(小松菜・もやし・人参)
12	月	おかゆ・ホワイトシチュー(挽肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・しめじ・小松菜・スキムミルク・上新粉) コールスローサラダ(きゃべつ・人参・コーン・スキムミルク)
13	火	おかゆ・味噌汁(えのき茸・切り干し大根)・魚のムニエルきざみトマト添え(白身または赤身の魚・片栗粉 ・トマト)・カラフルひじき(ひじき・人参・コーン)・焼きバナナ(バナナ)
14	水	おかゆ・豆腐スープ(豆腐・えのき茸・ねぎ)・ミートボールの甘酢あんかけ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉 ・小松菜)・きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ・スキムミルク)
15	木	おかゆ・スープ(玉ねぎ・えのき茸)・野菜ソテー(じゃがいも・玉ねぎ・人参・小松菜) きゅうりのごま酢和え(きゅうり・カットわかめ・人参・すりごま)
16	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ) 野菜のお浸し(小松菜・人参・もやし)
17	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・きゃべつ・人参・昆布だし) 二色きんぴら(人参・じゃがいも)
19	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・上新粉) 和風サラダ(きゃべつ・人参・きゅうり・カットわかめ・すりごま)
20	火	おかゆ・澄まし汁(豆腐・カットわかめ・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) のり和え(もやし・きゃべつ・人参・きざみのり)・焼きバナナ(バナナ)
21	水	おかゆ・春雨スープ(春雨・玉ねぎ)・野菜の味噌炒め(挽肉・きゃべつ・ねぎ・ピーマン) ころころ野菜のごまサラダ(人参・きゅうり・スキムミルク・すりごま)
22	木	おかゆ・スープ(青梗菜・豆腐・いりごま)・ポテトバーグ(挽肉・玉ねぎ・じゃがいも・片栗粉) しょうゆフレンチ(小松菜・人参・きゃべつ)
23	金	おかゆ・豆乳ごま味噌汁(小松菜・豆腐・ねぎ・すりごま・豆乳)・照り焼きつくね(挽肉・片栗粉) 切り干し大根と野菜の和風サラダ(切り干し大根・もやし・人参)
24	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・カットわかめ・人参・ねぎ・昆布だし) トマトのレモンマリネ(トマト・レモン汁)
26	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・上新粉) 野菜の中華和え(もやし・小松菜・人参)
27	火	おかゆ・味噌汁(小松菜・ねぎ)・魚の揚げ煮(白身または赤身の魚・片栗粉・トマト) おかか和え(きゃべつ・人参・もやし)・焼きバナナ(バナナ)
28	水	おかゆ・わかめスープ(カットわかめ・切り干し大根・ねぎ)・挽肉と野菜のソテー(挽肉・ねぎ・ピーマン・人参 ・きゃべつ)・涼拌三絲(春雨・人参・もやし・きゅうり・すりごま)
29	木	おかゆ・澄まし汁(小松菜・ねぎ)・豆腐と野菜の旨煮(挽肉・豆腐・人参・片栗粉) 野菜の納豆和え(白菜・えのき茸・切り干し大根・挽き割り納豆)
30	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・大根)・ふわふわとり団子煮(大豆・挽肉・豆腐・ひじき・人参・ねぎ・片栗粉) 野菜のツナ和え(ツナ油漬け・もやし・人参・小松菜・きざみのり)

## 食中毒予防の原則は？

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

