



6月のきゅうしょくだより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	木	ご飯・大根と油揚げの味噌汁・ふわふわ卵焼き 切り干し大根の納豆和え	せんべい・ビスケット	油揚げ 鶏卵・納豆	ご飯	大根・玉ねぎ 小松菜・白菜
2	金	ご飯・豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉と麩のころころ煮 野菜のおかか和え	ヨーグルトパン	豆腐・鶏肉 さつま揚げ	小麦粉・麩 じゃがいも	人参・ねぎ 小松菜・きゃべつ
3	土	ちゃんぽんうどん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・さつま揚げ ツナ油漬け	うどん ごま	玉ねぎ・もやし きゃべつ・人参
5	月	ご飯・豚汁・さつま揚げと大根の甘辛煮・彩り野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豚肉・豆腐 さつま揚げ	小麦粉・ごま じゃがいも	玉ねぎ・大根 ごぼう・もやし
6	火	麻婆うどん・春雨スープ・油揚げと野菜のお浸し	鮭おにぎり	豚挽肉・豆腐 油揚げ	うどん・春雨 ごま・押し麦	にら・きゃべつ 人参・小松菜
7	水	ご飯・青梗菜と麩の澄まし汁・鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根のさっぱり和え	マーブルケーキ	鶏肉	麩	玉ねぎ・人参 青梗菜・もやし
8	木	ご飯・わかめとねぎの味噌汁・すき焼き風煮ゆで卵添え きゃべつときゅうりののり和え	せんべい・ビスケット	油揚げ・豚肉 焼き豆腐・鶏卵	しらたき	ごぼう・きゃべつ きゅうり・玉ねぎ
9	金	ご飯・豆腐と小松菜のスープ・えのきバーグ 温野菜のごまサラダ	せんべい・ビスケット	豆腐・きなこ 豚挽肉	ごま	ブロッコリー・人参 コーン・小松菜
10	土	焼きそば・具だくさん卵スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏卵 豚肉	蒸し中華	きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし
12	月	チキンカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも 上新粉	しめじ・人参 きゃべつ・コーン
13	火	えのき茸と切り干し大根の味噌汁・魚のチーズピカタ カラフルひじき	アップルパン ケーキ	油揚げ・魚 鶏卵・さつま揚げ	片栗粉	トマト・えのき茸 コーン・人参
14	水	パン・豆腐スープ・ミートボールの甘酢あんかけ・きなこサ ラダ	わかめおにぎり	豚挽肉 豆腐・きなこ	ごま 押し麦	小松菜・ねぎ ブロッコリー・人参
15	木	ご飯・コンソメスープ・スペイン風オムレツ きゅうりのごま酢和え・味付けのり	せんべい・ビスケット	ベーコン 鶏卵・チーズ	じゃがいも ごま	小松菜・人参 きゅうり・玉ねぎ
16	金	ご飯・じゅんさいかやき・肉じゃが・野菜のお浸し	ほうれん草の クラッカー	鶏肉 豆腐・豚肉	じゃがいも しらたき	じゅんさい・ごぼう 玉ねぎ・小松菜
17	土	サラダうどん・二色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	ロースハム 鶏挽肉	うどん・ごま じゃがいも	きゅうり・椎茸 人参・きゃべつ
19	月	ハヤシライス・和風サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉・豆乳 ロースハム	ごま 上新粉	小松菜・しめじ きゅうり・玉ねぎ
20	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮 三色野菜の磯和え	ココアブラウニー	豆腐・魚	じゃがいも ごま・片栗粉	ねぎ・もやし きゃべつ・人参
21	水	ご飯・たまごスープ・回鍋肉・スパゲティサラダ	せんべい・ビスケット	鶏卵・豚肉 ベーコン	スパゲティ 春雨・ごま	きゃべつ・ねぎ ピーマン・人参
22	木	ご飯・青梗菜と豆腐のスープ・チーズオムレツ・しょうゆフレ ンチ	せんべい・ビスケット	豆腐 鶏卵・チーズ	じゃがいも ごま	玉ねぎ・人参 青梗菜・小松菜
23	金	ご飯・小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 鶏肉の照り煮・切り干し大根とハムの和風サラダ	きなこパンケーキ	厚揚げ豆腐 鶏肉・豆乳	ごま	ねぎ・もやし 小松菜・人参
24	土	そうめん・トマトのレモンマリネ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵	そうめん	きゅうり・人参 ねぎ・トマト
26	月	キーマカレーライス・中華和え・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉	じゃがいも	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし
27	火	ご飯・ねぎと油揚げの味噌汁・魚の竜田揚げ・おかか和え	コーン蒸しパン	油揚げ・魚 豆乳	片栗粉・上新粉	もやし・トマト きゃべつ・コーン
28	水	ご飯・わかめスープ・豚肉と野菜のソテー・涼拌三絲	せんべい・ビスケット	豚肉	春雨 ごま	ピーマン・人参 きゃべつ・竹の子
29	木	ご飯・かきたま汁・豆腐の忍者焼き・野菜の納豆和え	せんべい・ビスケット	納豆・豆腐 鶏卵	じゃがいも 小麦粉	えのき茸・玉ねぎ 小松菜・白菜
30	金	ご飯・厚揚げ豆腐と大根の味噌汁・ふわふわとりから大豆 野菜のツナ和え	キャロットケーキ	厚揚げ豆腐 大豆・ツナ油漬け	小麦粉	大根・もやし 小松菜・人参

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。

