

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。6月は、気温の変化が大きいため、体調を崩しやすくなるのと同時に食中毒が発生しやすい時期でもあります。

じめじめとした梅雨に負けず、体調管理や食中毒予防により気を配り、元気に過ごしてしていきたいですね。

給食室でもより一層、食中毒に注意しながら、安全でおいしい給食を提供していきます。



食中毒を予防しよう！

食中毒予防のポイントを紹介します。

～食中毒予防の3原則～

①つけない

外から帰ってきた後、調理を始める前や食事をする前など、こまめに手洗うようにしましょう。

②増やさない

細菌は高温多湿の環境で増えていきます。すぐに食べないものは必ず冷蔵庫で保存するようにしましょう。また、その際には、清潔な容器やラップを使いましょう。

③やっつける

肉や魚、さらに再加熱する食品などはしっかりと火を通しましょう。また、まな板や包丁などの調理器具は熱湯や漂白剤で消毒・殺菌することも大切です。

タンドリーチキン

◎材料 大人4人分

鶏もも肉	300グラム
Aニンニクすりおろし	1/2 かけ
Aトマトケチャップ	大さじ1
Aカレー粉	小さじ1
Aプレーンヨーグルト	大さじ3
A塩	少々
油	小さじ1

◎作り方

- ①鶏肉を1口大に切り、塩をすり込む。
- ②ボールにAを混ぜ合わせ①を入れて手でみ込み、1時間ほどおく。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面こんがり焼く。焼き色がついたら蓋をして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

タンドリーチキンは、インドを代表する料理のひとつです。ヨーグルトやスパイスなどで漬け込んだ鶏肉をタンドールと呼ばれる釜型のかまど（タンドール）で焼いたことからタンドリーチキンと呼びます。保育園では、ケチャップを入れて子どもでも食べられるものにアレンジしています。

～おしらせ～

6月から食中毒予防の目的で、給食に梅干しが付きます。

◎今月の食育

6月11日（火）

さくら組さんが田植えをする予定です。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	555	20.6	15.6	188	2.0
乳児	532	20.1	16.3	271	1.7

6 月 の 献 立 表

	献立名	おやつ			
		3時おやつ	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 ・ 15 (土)	白いご飯 チキンカツ 枝豆と卵のサラダ 味噌汁(豆腐・もやし) オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、えだまめ、もやし、たまねぎ、サラダ菜、うめ干し・調味漬
3 ・ 17 (月)	白いご飯 鯖の甘酢あんかけ えびと野菜のソテー 味噌汁(しめじ・大根) オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 ツナトースト	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、えび	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、しめじ、うめ干し・調味漬
4 ・ 18 (火)	鶏の豆乳トマトスバゲッティ なすとベーコンのソテー キャベツのスープ オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 鮭おにぎり	スバゲッティ、米、油、小麦粉、こま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、さけ	オレンジ、たまねぎ、なす、マッシュルーム缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
5 ・ 19 (水)	白いご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁(小松菜・えのき) オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 キャロットケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、えのきだけ、いんげん、うめ干し・調味漬
6 ・ 20 (木)	キーマカレー 根菜きんぴら ヨーグルトサラダ すまし汁(ほうれん草・もやし) 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、こま油、バター、こま、さつまいも、カレーパウダー、ホワイトルウ	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、れんこん、りんご、もやし、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、グリーンピース、いんげん、うめ干し・調味漬
7 ・ 21 (金)	丸パン(大豆) タンダーチキン 彩り野菜のマリネ クラムチャウダー オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 サーターアンダギー	じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、バター、パン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、あさり水煮缶	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、トマト、サラダ菜、コーン缶、にんにく、うめ干し・調味漬、だいこん
8 ・ 22 (土)	焼肉丼 きゅうりと人参のナムル 味噌汁(万能ねぎ・玉ねぎ) オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、こま油、油、こま、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、万能ねぎ、ピーマン、うめ干し・調味漬
10 ・ 24 (月)	ひじきご飯 鱈のから揚げ キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐・えのき) オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、こま	牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ひじき、うめ干し・調味漬
11 ・ 25 (火)	肉うどん 揚げだし豆腐 オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 りんごジャムサンド	ゆでうどん、食パン、小麦粉、マーガリン、片栗粉、油、砂糖、りんごジャム	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
12 ・ 26 (水)	白いご飯 かじきのトマトチーズ焼き 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルバナナ蒸しパン	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、かじき、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう、うめ干し・調味漬
13 (木)	中華丼 厚揚げの味噌炒め 中華スープ オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 麦茶 ずんだ団子	米、白玉粉、砂糖、はるさめ、こま油、片栗粉、こま	生揚げ、豚肉(肩ロース)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、うめ干し・調味漬、だいこん
14 ・ 28 (金)	丸パン(大豆) マカロニグラタン いんげんとツナの和え物 ミネストローネ メロン 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいもの黒糖和え	さつまいも、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、黒砂糖、砂糖、こま、パン	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、えび	メロン、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、もやし、にんじん、コーン缶、うめ干し・調味漬
27 (木)	中華丼 厚揚げの味噌炒め 中華スープ オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 麦茶 焼きうどん	米、干しうどん、油、はるさめ、こま油、片栗粉、砂糖、こま	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、うめ干し・調味漬、だいこん
29 (土)	白いご飯 鶏のからあげ 枝豆と卵のサラダ 味噌汁(油揚げ・ねぎ) オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、うめ干し・調味漬

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。