

6月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

6月	月	火	水	木	金	土
日にち						1日
午前おやつ						
献立名						- 野菜のかき揚げ - ワントンスープ - 果物
午後おやつ						- 牛乳 - 白い風船
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	- 揚げギョーザ - 切干大根の炒め煮 - 豚汁	- 鮭のオープン焼き - ゴマ和え納豆 - じゃが芋となめこのみそ汁	- ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ - 舞茸汁	- 鶏の唐揚げ - ゴママヨサラダ - オニオンスープ	- ハヤシライス - ワカメサラダ	- 厚揚げのみそ炒め - かきたま汁 - 果物
午後おやつ	- スキムミルク - 純米せんべい	- スキムミルク - マヨパン◆	- スキムミルク - かあさんケット	- スキムミルク ・アンパンマンのソフトせん	- スキムミルク - ハッピーターン	- 牛乳 - おにぎりせんべい
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	- ポークピカタ - 春雨サラダ - 玉ねぎとえのきのみそ汁	- サバの唐揚げ - 五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	- 米粉のグラタン - サラダ - あさりのみそ汁	- ちくわの磯辺揚げ ・チンゲン菜とベーコンのソテー - 大根となめこのみそ汁	- カレー - レタスサラダ	- スタミナ炒め - たけのこのスープ - 果物
午後おやつ	- スキムミルク - せんべい（雪の宿）	- スキムミルク - ジャムサンド◆	- スキムミルク - せんべい（味しらべ）	- スキムミルク - せんべい（ぱりんこ）	- スキムミルク - せんべい（ぼたぼた焼き）	- 牛乳 - ハーベスト
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	- マーマレード焼き - もやしのさっぱりサラダ - マーボー豆腐風スープ	- 鮭の照り焼き - 白菜ときゅうりの浅漬け - もやしのみそ汁	- 松風焼き - カラフル納豆 - すき焼き風スープ	- 鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル - わかたけ汁	- ハヤシライス - ワカメサラダ	- チンジャオロース - 中華風スープ - 果物
午後おやつ	- スキムミルク - せんべい（黒糖みるく）	- スキムミルク - きな粉トースト◆	- スキムミルク - エリーゼ	- スキムミルク - せんべい（星たべよ）	- スキムミルク - ホームパイ	- 牛乳 ・アンパンマンのソフトせん
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	- 唐揚げ甘辛煮 - 拌三絲 - じゃが芋と白菜のみそ汁	- さんまの塩焼き ・アスパラとキャベツのおかか和え - なめこのみそ汁	- 肉みそ豆腐 - コンニャクソテー - 大根と油揚げのみそ汁	- 鮭の磯辺揚げ - ごま和え - 鶏肉と春雨のスープ	- ピラフ - チキンナゲット - 新じゃがのスープ	- 八宝菜 - もやしと豆腐のみそ汁 - 果物
午後おやつ	- スキムミルク - ハッピーターン	- スキムミルク - せんべい（雪の宿）	- スキムミルク - せんべい（味しらべ）	- スキムミルク - せんべい（ばかうけ）	- 牛乳 - 純米せんべい	- 牛乳 - かあさんケット

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

梅雨の季節がやってきました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気をしましょう。6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思います。

健康と食事 食中毒に気をつけましょう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◇細菌性食中毒を予防する3原則

- ①細菌を食べ物に「付けない」・・・洗う、分ける
- ・手洗いを徹底し原因菌や細菌を食べ物に付けない
 - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する
 - ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける



- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温で保存する
- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる
 - ・過信せずに早く食べる
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に
 - ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する

- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理

- ・肉・魚、野菜は加熱して食べる
- ・生肉や魚を切った調理器具はよく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）

※加熱の目安は中心部の75℃で1分以上



6月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳合同クラス)

吉田保育所

6月	月	火	水	木	金	土
日にち						1日
午前おやつ						・ヨーグルト
主食						・ご飯
献立名						・野菜のかき揚げ ・ワントンスープ ・果物
午後おやつ						・牛乳 ・白い風船
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・鮭のオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・アンパンマンのソフトせん	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・ちくわの磯辺揚げ ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・大根となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・鮭の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華風スープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・きな粉トースト◆	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星たべよ)	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・アンパンマンのソフトせん
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・ご飯	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・さんまの塩焼き ・アスパラとキャベツのおかか和え ・なめこのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・鮭の磯辺揚げ ・ごま和え ・鶏肉と春雨のスープ	・ピラフ ・チキンナゲット ・新じゃがのスープ	・八宝菜 ・もやしと豆腐のみそ汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ばかうけ)	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・かあさんケット

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

梅雨の季節がやってきました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気をしましょう。6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思います。

健康と食事 食中毒に気をつけましょう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◇細菌性食中毒を予防する3原則

- ①細菌を食べ物に「付けない」・・・洗う、分ける
- ・手洗いを徹底し原因菌や細菌を食べ物に付けない
 - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する
 - ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける



- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温で保存する
- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる
 - ・過信せずに早く食べる
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に
 - ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する

- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理
- ・肉・魚、野菜は加熱して食べる
 - ・生肉や魚を切った調理器具はよく洗って熱湯をかけて殺菌する(台所用殺菌剤も有効)
 - ※加熱の目安は中心部の75℃で1分以上

