

6月給食予定献立表



竹駒保育園

	1	2	3	4	5	6 保育参観日
副 食	・鶏ごま煮 ・切干大根の 和風サラダ ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ	・マーボー茄子 ・ほうれん草のお浸し ・玉子スープ ・ミニトマト	・がんもの含め煮 ・にらと挽肉の 玉子とじ ・すいとん汁 ・バナナ	・オムレツ ・ごぼうサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・かじきの 醤油マヨネーズ ・冷しゃぶ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	・豆腐のドライカレー風 ・若布のレモン醤油和え ・五目スープ ・オレンジ
おやつ	・ポテトピザ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい	
	8	9	10	11	12	13
副 食	・豚肉と野菜の 炒め煮 ・スパゲティソテー ・花麩の清汁 ・グレープフルーツ	・あぶたま ・若布マヨネーズ サラダ ・五目味噌汁 ・オレンジ	・カレー肉じゃが ・コーンサラダ ・にら玉汁 ・キウイフルーツ	・野菜ロールカツ ・ごま酢キャベツ ・はんぺんの すまし汁 ・ミニトマト	・五目大豆 ・青菜とじゃこの 和え物 ・茄子の味噌汁 ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・レモンケーキ ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ハムサンド ・牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副 食	・チャプチェ ・ポテトサラダ ・豆腐とほうれん草の 味噌汁 ・キウイフルーツ	・炒り豆腐 ・小松菜のごま和え ・里芋の味噌汁 ・バナナ	・たらフライの タルタルソース ・きゅうりと春雨の和え物 ・吉野汁 ・オレンジ	・ハワイアン ポークソテー ・カミカミサラダ ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	・玉子グラタン ・シーフードサラダ ・油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・肉うどん ・野菜ソテー ・バナナ
おやつ	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・バナナカスタード ・クラッカー	・しょうゆ団子 ・牛乳	
	22	23	24	25 お誕生会	26	27
副 食	・南瓜オムレツ ・もやしとピーマンの 中華風和え ・白菜の味噌汁 ・ミニトマト	・八宝菜 ・春雨酢物 ・つくね汁 ・キウイフルーツ	・さばの照り焼き ・ひじき炒り煮 ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	・ビビンバ ・切干サラダ ・若布スープ ・さくらんぼ	・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・しめ玉汁 ・バナナ	・焼きそば ・玉葱の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・黒砂糖入り蒸しパン ・牛乳	・きなこクッキー ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・ジャムサンド ・牛乳	



じめじめとした梅雨が続き、気温が高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。
食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。

食中毒予防の3原則

- ① 菌を「**つけない**」→手洗い・調理器具等の洗浄
- ② 菌を「**増やさない**」→調理後はすぐ食べる
- ③ 菌を「**やっつける**」→十分な加熱調理

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	490Kcal	394Kcal
・たんぱく質	19.5g	18.3g
・脂質	18.1g	18.4g

かみごたえ

食品のかみごたえは、同じ食材でも切り方や加熱時間によって変わります。

「切り方」

細かく切るほどかみごたえが小さくなります。なるべく大きめに切りましょう。



「加熱時間」

野菜は、加熱時間が長いほどやわらかくなります。かみごたえを意識した加熱時間で調理してみましょう。

