



食中毒を めぐるには... 	
1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。 	2 調理したものはすぐに食べましょう。
3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。 	4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。
5 ふきん、まな板、たわし、いつも清潔に。 	

季節の変わり目です

梅雨がそろそろ近付いてきました。蒸し暑くジメジメした日が続くと、食欲が衰えがちです。

この時期は食中毒にも注意が必要です。

①しっかり加熱 ②できたらすぐ食べる ③冷蔵庫で保存する

などご家庭でも十分に注意して下さい。

旬の食べ物

【歯の健康を守る食生活】

★主菜、主菜、副菜をバランスよく食べる。

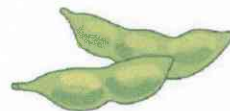
★よくかんで食べる。

★歯にダメージを与える食べ物を控える。

清涼飲料水など、砂糖の取りすぎに注意。

★おやつは1日1回、時間を決めて。

★よく噛んで食べましょう。



『スズキ』

出世魚であり「鯛に次ぐ美魚」と呼ばれる。淡白な白身魚で、煮付けからムニエルまで幅広く活用できる魚です。

『枝豆』

大豆の未成熟の豆の事を指し、完熟すると大豆になります。タンパク質やカリウム、カルシウム、ビタミン類など栄養たっぷりです。下処理が簡単で扱いやすい等メリットがたくさんな枝豆です。

『びわ』

ベータカロテンの含有割合は果物の中でもトップクラス！ベータカロテンは皮膚や粘膜の健康に必要な栄養素で、その他びわにはバランスよく栄養が詰まっているので健康果実と呼ばれています。



2021年

6月

☆給食表☆

船小屋保育園

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(火)	鶏肉のごま竜田揚げ 切干大根煮 きのこの味噌汁	鶏肉・醤油・酒・生姜・ごま・片栗粉 切干大根・人参・いんげん・さつまいも揚げ・砂糖・醤油 しめじ・えのき・大根・人参・あげ・葱・味噌	どらやき
2日(水)	五目卵焼き わかめの酢の物 まずくスープ	卵・玉葱・人参・ニラ・鶏肉・塩・砂糖 竹輪・人参・胡瓜・わかめ・しらす・酢・砂糖・薄口 モズク・豆腐・えのき・人参・醤油・塩・鶏ガラ	ヨーグルトパン
3日(木)	サハの味噌煮 小松菜のしらす和え すまし汁	鯖・生姜・味噌・醤油・砂糖・みりん 小松菜・人参・しらす・コーン・枝豆・醤油・砂糖・ごま 葱・えのき・しめじ・玉葱・人参・塩・醤油	牛乳・ブルーベリー ジャムサンド
4日(金)	豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 春雨スープ	豆腐・挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ひじき・片栗粉・卵・ケチャップ 南瓜・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 はるさめ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しいたけ・にら・中華味	プリン
5日(土)	塩野菜ラーメン 蒸ししゅうまい バナナ	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・コーン・椎茸・塩スープ・鶏ガラ しゅうまい バナナ	マドレーヌ
7日(月)	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ寒天	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・グリーンピース・塩・トマトピューレ・ハヤシルー キャベツ・もやし・胡瓜・人参・ピーマン・ハム・フレンチドレッシング 砂糖・オレンジジュース・寒天	牛乳・ココア蒸しパン
8日(火)	マーボーなす 納豆とオクラの和え物 キャベツの味噌汁	なす・豚肉・椎茸・生姜・葱・ピーマン・玉葱・にんじん・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま 納豆・人参・オクラ・長葱・醤油 キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	水ようかん
9日(水)	魚のピザ焼き ひじきとツナのサラダ ミルクスープ	鯖・玉葱・ピーマン・チーズ・ケチャップ ひじき・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・胡麻 じゃが芋・人参・玉葱・ベーコン・コーン・コンソメ・牛乳・塩・クリーム・コーン缶・パセリ	牛乳・りんごのケーキ
10日(木)	メンチカツ 青じそサラダ 南瓜の味噌汁	牛肉・豚肉・キャベツ・玉葱・卵・パン粉・塩・コンショウ・小麦粉・ソース キャベツ・もやし・胡瓜・人参・黄ピーマン・ハム・青じそドレッシング 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	ワッフル
11日(金)	肉豆腐 胡瓜の中華和え チンゲン菜スープ	牛肉・豆腐・玉葱・しらたき・椎茸・葱・砂糖・酒・醤油・みりん 胡瓜・葱・人参・春雨・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢・白ごま チンゲン菜・人参・椎茸・ベーコン・中華味	牛乳・肉まん
12日(土)	和風スパゲティ マゼドアンサラダ オレンジ	スパゲティ・鶏肉・生椎茸・しめじ・玉葱・人参・にんにく・油・塩・薄口醤油・大葉・刻み葱 じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 オレンジ	パン
14日(月)	肉じゃが 胡瓜とわかめの昆布和え 豆腐の味噌汁	じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・白滝・油・砂糖・醤油・味噌・グリーンピース 胡瓜・人参・鶏糸卵・わかめ・昆布佃煮・ごま 木綿豆腐・玉葱・人参・わかめ・葱・あげ・味噌	牛乳・サンドイッチ
15日(火)	牛肉のオイスターソース炒め 野菜のゆかり和え ビーフ汁	牛肉・醤油・味噌・片栗粉・赤ピーマン・なす・生姜・油・オイスターソース 胡瓜・大根・人参・もやし・竹輪・ゆかり・薄口醤油 ビーフ・豚肉・キャベツ・人参・椎茸・葱・醤油・中華味	じゃが芋もち
16日(水)	八宝菜 ミックスナムル 中華スープ	豚肉・えび・玉葱・白菜・人参・椎茸・うすら卵・たけのこ・薄口醤油・塩・鶏ガラ ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・味噌 玉葱・小松菜・きくらげ・小葱・中華味・塩	牛乳・シュガートースト
17日(木)	チキンライス 魚のオーロラスソース掛け フロコリーサラダ	鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマトピューレ・ケチャップ・バター・コ 白身魚・塩・小麦粉・油・ケチャップ・マヨネーズ フロコリー・人参・コーン・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ	クレープ
18日(金)	米飯給食 キャベツとウインナーのスー 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツと胡瓜の梅ドレ和え じゃがいも味噌汁	ウインナー・玉葱・人参・キャベツ・コンソメ・パセリ 高野豆腐・鶏挽肉・生椎茸・人参・卵・絹さや・油・酒・砂糖・味噌 キャベツ・胡瓜・蒲鉾・人参・わり梅・薄口醤油 じゃが芋・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	きな粉うどん
19日(土)	肉うどん オクラのかつお和え りんご	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・みりん・醤油・葱・だし昆布・醤油・味噌 オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 りんご	飲むヨーグルト・お菓子
21日(月)	ピーンズカレー わかめの酢の物 りんご寒天	牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・大豆・生姜・にんにく・油・カレールー 胡瓜・もやし・人参・ワカメ・みかん缶・酢・砂糖・薄口醤油 砂糖・りんごジュース・寒天	ショコラプリン
22日(火)	鶏肉のトマト煮 イタリアンサラダ ポトフ風スープ	鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・なす・トマト・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・醤油 キャベツ・赤ピーマン・胡瓜・コーン・イタリンドレッシング 大根・玉葱・人参・ベーコン・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	牛乳・南瓜ケーキ
23日(水)	魚の野菜あんかけ あつさり納豆 はんぺん汁	白身魚・塩・酒・生姜・片栗粉・油・人参・玉葱・キャベツ・しめじ・グリーンピース・醤油・み 納豆・もやし・人参・大葉・醤油 はんぺん・みずな・にんじん・塩・酒・醤油	フルーツ杏仁豆腐
24日(木)	赤魚の煮魚 金平ごぼうサラダ ニラ玉スープ	アカウオ・酒・生姜・砂糖・醤油 牛蒡・人参・ごま油・砂糖・酒・醤油・ごま・マヨネーズ 卵・ニラ・人参・玉葱・葱・椎茸・中華味・片栗粉	いりこ・わかめおにぎり
25日(金)	厚揚げと里芋のそぼろ煮 野菜の酢の物 味噌汁	生揚げ・里芋・人参・鶏挽肉・油・砂糖・酒・醤油・グリーンピース 小松菜・もやし・人参・あげ・酢・砂糖・薄口醤油・ごま じゃが芋・玉葱・人参・アゲ・葱・味噌	牛乳・お好み焼き
26日(土)	スパゲティナポリタン ほうれん草サラダ バナナ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・砂糖・塩 ほうれん草・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 バナナ	パン
28日(月)	チリコンカン チロリアンサラダ コーンスープ	豆・鶏肉・玉葱・人参・生姜・片栗粉・トマト・ケチャップ・コンソメ・塩 キャベツ・人参・胡瓜・スパゲティ・チーズ・マヨネーズ・ケチャップ シチュー・ミックス・クリーム・コーン缶・人参・玉葱・塩・パセリ	牛乳・麩ラスク
29日(火)	酢豚 大根サラダ わかめスープ	豚肉・生姜・玉葱・たけのこ・人参・ピーマン・油・砂糖・醤油・酢・片栗粉 大根・胡瓜・コーン・ツナ・マヨネーズ・塩 わかめ・玉ねぎ・人参・えのき・葱・鶏がらスープ・塩・酒・醤油・ごま	ポテトスティック
30日(水)	魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のり和え けんちん汁	白身魚・塩・小麦粉・マヨネーズ・白みそ ほうれん草・人参・玉葱・鶏糸卵・刻み海苔・砂糖・醤油・味噌 豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・牛蒡・葱・醤油・みりん	みかんゼリー

おしらせ * 17日は米飯給食です。き・もも・あお組はお箸のみ持ってきてください。

仕入等により、食材の変更がある場合があります。



梅雨



6月