

# 給食だより

2019年(令和元年)6月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
<p>*花・雪・月組は3日(月)にお米1合を持参してください。 12日・26日に使用する分です。 *月組クッキングは26日(水)に行います。 エプロン・マスク・三角巾を持参してください。</p>					
					1 
					<p>高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ・卵・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 じゃが芋 おひたし 竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま オレンジ</p>
3 	4 	5 	6 	7 	8 
<p>和風ポトフ 鶏肉・厚揚げ・卵 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋 竹輪のカレー揚げ 竹輪・卵 小麦粉・カレー粉 オレンジ</p>	<p>焼きそば 粉かつお・豚肉・青のり 人参・青葱・キャベツ・玉葱・もやし 中華そば・ソース ちりめんとピーマンの佃煮 ちりめん ピーマン バナナ</p>	<p>さわらの照り焼き 鰯 ゆで干し大根煮 竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにゃく グレープフルーツ</p>	<p>唐揚げ 鶏肉 生姜・トマト・ブロッコリー 片栗粉 スパゲティサラダ ハム 人参・きゅうり・玉葱 スパゲティ・マヨネーズ オレンジ 手作りおやつ ヨーグルト</p>	<p>かぼちゃのそぼろ煮 竹輪・鶏ミンチ・厚揚げ 南瓜・人参・いんげん・玉葱 干し椎茸 ひじきと大豆のサラダ ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ バナナ</p>	<p>お好み焼き 粉かつお・豚肉・竹輪・卵・チーズ・青のり 人参・青葱・キャベツ・長芋 糸こんにゃく・小麦粉・ソース・マヨネーズ ふりかけ オレンジ</p>
10 	11 	12 	13 	14 	15 
<p>肉豆腐 竹輪・牛肉・豆腐 人参・青葱・玉葱・椎茸 糸こんにゃく キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし オレンジ 手作りおやつ アメリカンドック</p>	<p>さけのごま揚げ 鮭 白ごま・黒ごま 小麦粉・片栗粉 卵の花 鶏ミンチ・油揚げ・おから 人参・青葱・大根・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく バナナ</p>	<p>三色どんぶり 鶏ミンチ・卵 人参・ほうれん草 野菜スープ ベーコン・わかめ 人参・青葱・キャベツ・玉葱・しめじ コンソメ グレープフルーツ</p>	<p>マーメイドチキン 鶏肉 トマト・ブロッコリー 片栗粉・マーメイド ポテトサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ オレンジ</p>	<p>五目卵焼き えび・卵・ひじき 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 刻み昆布とツナの金平風 ツナ・刻み昆布 人参・蓮根 バナナ</p>	<p>クリームシチュー ベーコン・牛乳 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー のり佃煮 オレンジ</p>
17 	18 	19 	20 	21 	22 
<p>大豆のミネストローネ ベーコン・大豆 人参・トマト缶・玉葱 じゃが芋・マカロニ・コンソメ 青菜のウインナーソテー ウインナー 小松菜 オレンジ</p>	<p>煮込みハンバーグ 合ミンチ・卵・豆腐・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・ケチャップ・ソース グリーンサラダ トマト・ブロッコリー 人参・キャベツ・きゅうり パイナップル</p>	<p>さばの塩焼き 鯖 味噌汁・粉吹き芋 豆腐・油揚げ・味噌・わかめ 人参・青葱・玉葱・えのき じゃが芋 グレープフルーツ 手作りおやつ 抹茶蒸しパン</p>	<p>チキンカツ 鶏肉・卵 小麦粉・パン粉 ソース・ケチャップ かぼちゃサラダ ハム 南瓜・人参・きゅうり・コーン マヨネーズ オレンジ</p>	<p>豆腐のマヨネーズ焼き ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ 中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油 バナナ</p>	<p>親子どんぶり 鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸 棒チーズ オレンジ</p>
24 	25 	26 	27 	28 	29 
<p>厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく 春雨の酢の物 ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま オレンジ</p>	<p>魚の野菜あんかけ メルルーサ 人参・南瓜・ピーマン・しめじ・菊 エリンギ・干し椎茸・片栗粉 竹輪の生姜煮 竹輪 生姜 バナナ</p>	<p>カレー 牛肉 人参・玉葱 じゃが芋・ルー サラダ ウインナー・卵 トマト・ブロッコリー グレープフルーツ 手作りおやつ じゃこピザ</p>	<p>スペイン風オムレツ ベーコン・卵・チーズ 人参・ピーマン・パプリカ・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ 小松菜とわかめのナムル わかめ 小松菜・トマト・コーン ごま油 オレンジ</p>	<p>肉じゃが 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく 酢の物 ちりめん・わかめ きゅうり すりごま バナナ</p>	<p>マーボー豆腐 合ミンチ・豆腐 人参・青葱・菊・生姜・玉葱・干し椎茸 片栗粉・中華だし 味つけ海苔 オレンジ</p>

 このマークのついている日は白飯を持参して下さい。  
※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

## ～食中毒から身を守ろう！～

湿度、気温が高くなる夏場は、食中毒が最も発生しやすい時期。食中毒を防ぐには、手や調理器具をしっかりと洗う、食材の洗浄と加熱を充分にし、また放置しないなどの注意が必要。その他に、ヨーグルトなどの乳酸菌が豊富に含まれる発酵食品を取り入れて、腸内環境を整えておくのと良いでしょう。特に、便秘は万が一食中毒菌が体内に入ってしまった場合、食中毒菌が長く留まってしまう原因となり、発症を促すことになりかねません。日頃から便秘を整えて、食中毒に対する免疫力を備えることが大切です。

(引用: <https://shokuiku-daijiten.com>)

