



給食だより

2021年6月
あけぼのこども園



～ 手洗いうがいで清潔に ～

手洗いうがいは様々な感染症の予防にとっても大切です。園生活においてもトイレの後や、外遊びの後、給食・おやつの前などさまざまな場面で実施しています。手洗いうがいをした後は清潔なハンカチで拭くことも大切です。

またこの時期、気温や湿度が高くなり、細菌が繁殖しやすい気候になってきます。食中毒を防ぐためにも中心まで加熱し、適切な温度で保存することに注意していきたいですね。



		6月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	キャベツシュウマイ 中華春雨サラダ かぼちゃ煮	フルーチェ	お菓子
2	水	骨ごとさんま煮 子ねえ フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	ホットケーキ
3	木	かつ煮 ほうれん草なめたけ和え つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
4	金	焼き鮭 きんぴらごぼう スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	ラスク
5	土	ポークカレー エビフライ キャベツサラダ	ヨーグルト	お菓子
6	日	休日		
7	月	おき焼き風煮 ギョーザ ごぼうサラダ しらすふりかけ フルーツ	お菓子	お菓子
8	火	煮込みハンバーグ 和風ひとロスパ 小松菜和え	フルーチェ	お菓子
9	水	かじき竜田揚げ ひじきたまご巻き ほうれん草ごま和え	お菓子	米粉クッキー
10	木	いも汁 白身魚フライ 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	金	タラマヨ焼き ひじき煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子	ぶどうゼリー
12	土	豚汁 ししゃもフライ キャベツサラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
13	日	休日		
14	月	せんべい汁 春巻き ごぼうサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	火	ちくわ納豆 もやしたらこ炒め ほうれん草なめたけ和え	お菓子	カップケーキ
16	水	赤魚みぞ焼き 春雨豚肉炒め 小松菜ツナ和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
17	木	豚しょうが焼き 切干大根煮 ポテトサラダ	お菓子	オレンジゼリー
18	金	さつま汁 肉シュウマイ スパゲティサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	土	タンドリーチキン ひじき煮 マカロニサラダ	お菓子	お菓子
20	日	休日		
21	月	焼き魚(ほっけ) 子ねえ トマトサラダ フルーツ	お菓子	豆腐ドーナツ
22	火	親子煮 エビかつ もやし和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
23	水	おからハンバーグ ひとロスパ つけ野菜	お菓子	バナナケーキ
24	木	マーボー豆腐 えびシュウマイ 中華春雨サラダ	フルーチェ	お菓子
25	金	さばみぞ煮 もやしひき肉炒め フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	じゃこトースト
26	土	きのこカレー アジフライ ユールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	日	休日		
28	月	かじき照り焼き ひじきたまご巻き ポテトサラダ	フルーチェ	お菓子
29	火	誕生会 カレーうどん ちくわ磯辺揚げ フルーツ	...	バナナクレープ
30	水	シチュー ナゲット キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子

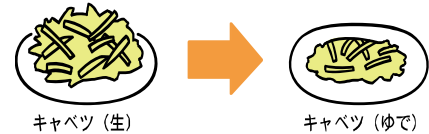


《 野菜をたくさん食べるコツ 》

①甘みのある野菜やいもをプラス

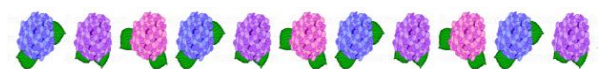


②加熱して“かさ”をへらす



③調理法を工夫する

苦いピーマンも...◎



5月の行事食ご紹介

こどもの日にちなんだ
行事食でした☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。