

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	中華おこわ ごまポテト 大根とキャベツのあっさりスープ	505.7 14.8 12.5 1.5	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、もち米、○きび砂糖、押麦、ごま油、三温糖、ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○バター、ウイナー	にんじん、だいこん、キャベツ、○もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし	ミルク 桃のスコーン	
3火	ごはん 親子煮 納豆和え 味噌汁	542.8 18.6 16.7 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しいたけ、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○塩	ミルク ちんすこう	
4水	ごはん 厚揚げのそぼろあん 千草和え 味噌汁	572.5 21.9 14.6 1.7	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	ミルク クリームパン	
5木	ごはん 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ きのこスープ、メロン	519.7 22.0 15.8 1.3	七分つき米、○スパゲッティ、パン粉、油、マヨネーズ、押麦、○油、○きび砂糖	あじ、木綿豆腐、卵、○ウインナー、豚肉(肩ロース)、プロセスチーズ、粉チーズ	メロン、かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、エリンギ、こまつな、○ピーマン、えのきだけ、にんにく	○ケチャップ、酒、鶏ガラだし、○ウスターーソース、○中華あじ	ナポリタン	
6金	(3歳児)わかめごはん、鶏肉の竜田揚げ、五目冷やっこ、バナナ (4・5歳児)お弁当持参(春の遠足)	582.0 19.8 21.5 1.0	七分つき米、○春巻きの皮、○きび砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○バター、鶏ささ身	バナナ、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	(3歳児) バターシガレット (4・5歳児) おやつ持参	
7土	希望保育 お弁当持参							おやつ持参
9月	ごはん レバニラ炒め 花畠サラダ 中華スープ	427.3 14.5 12.9 0.9	七分つき米、○三温糖、マヨネーズ、押麦、油、ごま油、きび砂糖	豚レバー、卵、鶏ひき肉、ハム	○りんご濃縮果汁、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にら、えのきだけ、○かんてん、にんにく、しうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、酢、酒	あじさいゼリー ウエハース	
10火	ごはん まぐろの中華煮 ヘルシーサラダ すまし汁	496.0 20.7 8.6 0.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦、きび砂糖、○きび砂糖	まぐろ、○こしあん(生)、木綿豆腐、卵、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しいたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	新茶 黒糖まんじゅう	
11水	ごはん 豆腐のチャンプル フレーク和え 味噌汁	553.6 19.8 21.0 1.8	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、○卵、○バター、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、えのきだけ、こまつな、ねぎ、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、中華あじ	ミルク レモンティーケーキ	
12木	カレーライス キャベツの甘酢和え ヨーグルト	533.2 15.2 14.1 1.1	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、きび砂糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、バイン缶、きゅうり、りんご、にんにく	カレールウ、ケチャップ、酢	とうもろこし ウエハース	
13金	パン マカロニグラタン 卵サラダ メロン	537.4 20.4 16.2 1.9	○七分つき米、フランスパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、ミックスチーズ、バター、○かつお節	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	○しょうゆ、中華あじ	しらすおかかおにぎり	
14土	希望保育 お弁当持参							おやつ持参
16月	太巻き寿司 豚汁 バナナ	575.3 19.8 14.8 1.5	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、きび砂糖	○豆乳、ツナ缶、卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、○プロセスチーズ、みそ、かつお節	バナナ、だいこん、○コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、ごぼう、やきのり、ねぎ	酢、塩	ミルク とうもろこし蒸しパン	
17火	ごはん 大豆と揚げじゃがいもの煮物 リヤンハン三糸 吸い物	520.9 18.1 13.6 1.1	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、○オリーブ油、はるさめ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○豆乳、だいす(乾)、卵、かつお節	にんじん、みかん缶、こまつな、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、○干しふどう、黄ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、塩	ミルク レーズンスティック	
18水	ごはん ぎせい豆腐 わかめ和え 味噌汁	455.4 18.8 12.2 1.8	七分つき米、○富士山缶詰ばん(黒糖)、片栗粉、はるさめ、押麦、きび砂糖、油	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢	ミルク 缶詰パン(非常食)	
19木	ごはん ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	496.5 20.2 15.8 2.2	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、○コーン(冷凍)、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、ひじき、グリンピース、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ツナマヨトースト	
20金	パン 魚の野菜あんかけ トマトと卵のスープ メロン	493.5 20.5 16.9 1.7	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、てんぷら粉、油、○ごま油、○ごま	さわら、卵、○プロセスチーズ	メロン、たまねぎ、トマト、しいたけ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、ほうれんそう	○本みりん、○しょうゆ、鶏ガラだし、しょうゆ、本みりん、中華あじ、○ケチャップ	焼きおにぎり	
21土	希望保育 お弁当持参							おやつ持参
23月	ごはん 新ごぼうの味噌煮 パンパンジー <sup>新</sup> かきたま汁	446.5 16.3 11.1 1.2	七分つき米、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ささ身、なると、みそ、かつお節	ごぼう、にんじん、○みかん缶、きゅうり、糸こんにゃく、トマト、キャベツ、えのきだけ、いんげん、ねぎ、○粉かんてん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、酢	牛乳寒天 カルシウムせんべい	
24火	ちゃんぽん麺 厚揚げのサラダ メロン	514.7 18.6 16.7 1.5	ゆで中華めん、○小麦粉、○きび砂糖、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、○脱脂粉乳、厚揚げ、卵、○卵、しらす干し、かまぼこ	メロン、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、にんにく、しうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、オイスターーソース	ミルク 緑茶クッキー	
25水	ごはん 魚のタルタル焼き ささみ和え 野菜スープ	483.3 21.7 14.0 1.6	○ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、三温糖	さけ、卵、鶏ささ身、○油揚げ、○かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○えのきだけ、ほうれんそう、○生わかめ、プロッコリー、○しいたけ、しめじ	○しょうゆ、○本みりん、 ○しょうゆ、鶏ガラだし	わかめうどん ウエハース	
26木	ごはん ツナと豆腐のうま煮 キャベツのごまサラダ 味噌汁	505.9 21.7 15.3 1.7	○じゃがいも、七分つき米、さつまいも、○片栗粉、油、押麦、ごま、片栗粉、きび砂糖	木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏ささ身、みそ、油揚げ、○バター、かつお節	にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、だいこん、しいたけ、葉ねぎ、生わかめ、○あおのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○塩	ミルク じゃがもち	
27金	パン クリームシチュー マカロニツナサラダ メロン	478.9 15.0 12.1 1.3	○七分つき米、フランスパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、プロッコリー、○塩こんぶ	中華あじ	昆布おにぎり	
28土	希望保育 お弁当持参							おやつ持参
30月	ごはん タンドリーチキン ごま和え すまし汁	508.5 19.8 12.6 1.0	七分つき米、○きび砂糖、○上新粉、○白玉粉、押麦、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、○あずき(乾)、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、○本みりん、本みりん、カレー粉、塩	水無月 せんべい	

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2月	中華おこわ ごまポテト 大根とキャベツのあっさりスープ	465.3 15.2 13.1 1.3	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、もち米、○きび砂糖、押麦、ごま油、三温糖、ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○バター、ウインナー、○調製豆乳	にんじん、だいこん、キャベツ、○もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし	豆乳	ミルク 桃のスコーン	
3火	ごはん 親子煮 納豆和え 味噌汁	464.6 18.5 17.2 1.8	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、かまぼこ、かつお節、○プロセスチーズ	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しいたけ、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○塩	チーズ	ミルク ちんすこう	
4水	ごはん 厚揚げのそぼろあん 千草和え 味噌汁	422.6 18.5 10 1.3	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	のむヨーグルト	ミルク クリームパン	
5木	ごはん 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ きのこスープ、メロン	450.2 16.6 12.6 1.1	七分つき米、パン粉、油、マヨネーズ、押麦、○油、○きび砂糖、○七分つき米	あじ、木綿豆腐、卵、○ウインナー、豚肉(肩ロース)、プロセスチーズ、○豆乳、粉チーズ	メロン、かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、エリンギ、こまつな、○ピーマン、えのきだけ、にんにく、○バナナ	○ケチャップ、酒、鶏ガラだし、○ウスターソース、○中華あじ	バナナ	ケチャップライス	
6金	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ 五目冷ややっこ バナナ	504.7 18.3 20.2 0.9	七分つき米、○春巻きの皮、○きび砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○バター、鶏ささ身、○調製豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	豆乳	バターシガレット	
7土	希望保育 お弁当持参	143.6 0.8 2 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃホーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
9月	ごはん レバニラ炒め 花畠サラダ 中華スープ	373.2 14.4 12.4 1	七分つき米、○三温糖、マヨネーズ、押麦、油、ごま油、きび砂糖	豚レバー、卵、鶏ひき肉、ハム、○調製豆乳	○りんご濃縮果汁、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、もやし、チングンサイ、きゅうり、キャベツ、にら、えのきだけ、○かんてん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、酢、酒	豆乳	あじさいゼリー クラッカー	
10火	ごはん まぐろの中華煮 ヘルシーサラダ すまし汁	498.2 21.5 17 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦、きび砂糖、○油、○きび砂糖	まぐろ、木綿豆腐、卵、かつお節、○卵、○調製豆乳、○牛乳、○プロセスチーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しいたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、○りんご	しょうゆ、本みりん、酒	チーズ	豆乳 りんご蒸しパン	
11水	ごはん 豆腐のチャンプル フレーク和え 味噌汁	474.7 18.7 16.7 1.5	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、ごま油、きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、○卵、○バター、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、えのきだけ、こまつな、ねぎ、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、中華あじ	のむヨーグルト	ミルク レモンティーケーキ	
12木	カレーライス キャベツの甘酢和え	470.3 12.1 13.5 1	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、きび砂糖、○七分つき米	豚肉(肩ロース)、○調製豆乳	○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶、きゅうり、りんご、にんにく	カレールウ、ケチャップ、酢	豆乳	とうもろこしごはん ウェハース	
13金	ごはん マカロニグラタン 卵サラダ メロン	488.3 15.7 13.1 1	○七分つき米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、ミックスチーズ、バター、○かつお節	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、○バナナ	○しょうゆ、中華あじ	バナナ	しらすおかかごはん	
14土	希望保育 お弁当持参	143.6 0.8 2 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃホーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
16月	混ぜ寿司 豚汁 バナナ	530.1 19.3 15 1.3	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、きび砂糖	○豆乳、ツナ缶、卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、○プロセスチーズ、みそ、かつお節、○調製豆乳	バナナ、だいこん、○コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、ごぼう、やきのり、ねぎ	酢、塩	豆乳	ミルク とうもろこし蒸しパン	
17火	ごはん 大豆と揚げじゃがいもの煮物 リヤンハン三糸 吸い物	447.1 18.1 14.7 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、○オリーブ油、はるさめ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○豆乳、だいこん(乾)、卵、かつお節、○プロセスチーズ	にんじん、みかん缶、こまつな、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、○干しぶどう、黄ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、塩	チーズ	ミルク レーズンスティック	
18水	ごはん ぎせい豆腐 わかめ和え 味噌汁	479.9 20.8 12.2 1.6	七分つき米、片栗粉、はるさめ、押麦、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、○調製豆乳、○きな粉	にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢	のむヨーグルト	ミルク きなこ蒸しパン	
19木	ごはん ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	479 18.9 15 1.6	七分つき米、じゃがいも、○マヨネーズ、油、押麦、きび砂糖、○七分つき米	鶏もも肉、○脱脂粉乳○ツナ缶、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、○コーン(冷凍)、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、ひじき、グリンピース、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク ツナマヨごはん	
20金	ごはん 魚の野菜あんかけ トマトと卵のスープ メロン	458.9 18.7 14.1 1.5	じゃがいも、てんぷら粉、油、○食パン、七分つき米	さわら、卵、○調製豆乳、○スライスチーズ	メロン、たまねぎ、トマト、しいたけ、にんじん、エリンギ、チングンサイ、ほうれんそう、○バナナ	鶏ガラだし、しょうゆ、本みりん、中華あじ、○ケチャップ	バナナ	豆乳 チーズトースト	
21土	希望保育 お弁当持参	143.6 0.8 2 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃホーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
23月	ごはん 新ごぼうの味噌煮 パンパンジー <sup>1</sup> かきたま汁	396.9 15.1 11.8 1	七分つき米、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ささ身、なると、みそ、かつお節、○調製豆乳	ごぼう、にんじん、○みかん缶、きゅうり、糸こんにゃく、トマト、キャベツ、えのきだけ、いんげん、ねぎ、○粉かんてん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、酢	豆乳	牛乳寒天	
24火	ごはん ハ宝葉 厚揚げのサラダ メロン	463.7 17 17.2 1.5	小麦粉、○きび砂糖、油、きび砂糖、ごま油、七分つき米	牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、○脱脂粉乳、厚揚げ、卵、○卵、しらす干し、かまぼこ、○プロセスチーズ	メロン、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、オイスターソース	チーズ	ミルク 緑茶クッキー	
25水	ごはん 魚のタルタル焼き ささみ和え 野菜スープ	457.9 19.6 12 1	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、三温糖、○七分つき米	さけ、卵、鶏ささ身、○油揚げ、○かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○えのきだけ、ほうれんそう、○生わかめ、ブロッコリー、○しいたけ、しめじ	○しょうゆ、○本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし	のむヨーグルト	ぞうすい ウエハース mima	
26木	ごはん ツナと豆腐のうま煮 キャベツのごまサラダ 味噌汁	441.2 18.8 12.7 1.4	○じゃがいも、七分つき米、さつまいも、○片栗粉、油、押麦、ごま、片栗粉、きび砂糖	木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏ささ身、みそ、油揚げ、○バター、かつお節	にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、だいこん、しいたけ、葉ねぎ、生わかめ、○あおのり、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	バナナ	ミルク じゃがもち	
27金	ごはん クリームシチュー マカロニツナサラダ メロン	446.4 13.6 12.8 0.6	○七分つき米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、ごま、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター、○調製豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ブロッコリー、○塩こんぶ	中華あじ	豆乳	昆布ごはん	
28土	希望保育 お弁当持参	157.7 0.9 5.4 0.1			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい	
30月	ごはん タンドリーチキン ごま和え すまし汁	534.7 21.7 15.2 0.9	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、○油、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、○あずき(乾)、かつお節、○卵、○調製豆乳、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、○本みりん、本みりん、カレー粉、塩	かぼちゃホーロ	豆乳 小倉蒸しパン	



# 給食だより 6月



令和7年5月30日

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。

## 食中毒予防の3原則を徹底しましょう！！

### ①つけない！～調理者・器具・調理場は清潔に～



石鹼と流水で手を洗いましょう

体調が悪い時は調理を控えましょう



原材料と調理済み食品  
が接触しないように

### ②増やさない！～時間と温度の管理が重要～

詰めすぎ  
ない



食品は冷蔵庫等で低温保管しましょう

常温放置厳禁！！

調理した食品はすぐに提供しましょう

### ③やっつける！～食中毒菌の弱点は加熱と消毒～

中心部までしっかり加熱！！

生焼けに注意しましょう

器具、設備もしっかり殺菌！！

消毒液、熱湯等使用しましょう



## 6月の旬の食材

アスパラガス・さやいんげん・しそ・おくら・かぼ  
ちゃ・春きやべつ・きゅうり・新ごぼう・さやえんどう・レタス・新玉ねぎ・新じゃがいも・とうもろこし・トマト・ピーマン・メロン・ブルーベリー・梅・かつお・あじ・さわら

## よく噛んで食べましょう♪

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、あごの発達や虫歯の予防、食べすぎを防いで肥満を予防するなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

あごの  
発育

虫歯の  
予防

肥満の  
予防



よく噛んで  
舌で味わって食べる  
と美味しいよ

## ✿レシピ紹介✿

(分量は子ども2人+大人2人分)

わかめ和え



<材料>

生わかめ・・・15g  
春雨・・・7g  
きゅうり・・・1/2本  
人参・・・1/6本  
しらす干し・・・15g  
醤油・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1/2

<作り方>

- ①わかめは適当な大きさに切る
- ②春雨は表示通りに戻して3cmくらいに切る
- ③きゅうりは薄く輪切りにする
- ④人参は千切りにして柔らかく茹でる
- ⑤ボウルに調味料をいれて混ぜ、①から④としらす干しをいれて和える

水無月



<材料>

上新粉・・・30g  
砂糖・・・小さじ1.5  
塩・・・ひとつまみ  
水・・・60g  
ゆであずき・・・40g

<作り方>

- ①上新粉、砂糖、塩、水を混ぜる。
- ②耐熱の容器にラップを敷き、①の生地を小さじ1程残して容器に流す
- ③ふんわりラップをして、レンジにかける(600w 2分)
- ④ゆであずきをのせ、②で残しておいた生地をかける
- ⑤上のラップをはずして粗熱をとる
- 包丁を濡らし、三角形に切る