

# きゅうしょくたより

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 水	ハンバーグ, りんごサラダ, みそ汁 	ごはん	バナナヨーグルト お茶
2 木	麻婆豆腐丼, きゅうりの変わり漬け, スープ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
3 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ 	ごはん	ホットケーキ 牛乳
4 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん	 
5 日			
6 月	ひじきご飯, 伴三絲, ミニトマト, みそ汁	ごはん	そうめん お茶
7 火	肉味噌スパゲッティ, フレンチサラダ, スープ 	めん	おにぎり お茶
8 水	鯖の塩焼き, おかか和え, みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
9 木	スプーンコロケ, ブロッコリーゴママヨネーズ和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
10 金	ちくわの天ぷら, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	キャロット蒸しパン 牛乳
11 土	親子うどん, りんご   	めん	 
12 日			
13 月	カレー肉じゃが, みそ汁, バナナ 	ごはん	おにぎり お茶
14 火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
15 水	中華丼, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	焼きジャガ お茶
16 木	レタスピラフ, コンビネーション, ミニトマト, スー	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
17 金	お弁当の日 		せんべい お茶
18 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
19 日			
20 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁 	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
21 火	カレーライス, キャベツとパインのサラダ 	ごはん	そうめん お茶
22 水	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳
23 木	ちくわのマヨネーズ焼き, ゴマ和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
24 金	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ 	ごはん	おにぎり お茶
25 土	カレーうどん, バナナ	めん	 
26 日			
27 月	焼豚チャーハン, ごぼうサラダ, スープ 	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
28 火	千種焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん お茶
29 水	豚丼, しらすの和え物, みそ汁 	ごはん	お好み焼き お茶
30 木	鶏のからあげ, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁	ごはん	フルーツサンデー お茶

ちよこっぴがモ

## 食育クイズ

**Q** おいしいだしのもとになるのは、次のうちのどれでしょう??

- ①ちりめんじゃこ ②かつお節 ③ひじき

**A** かつお節はカツオの身を乾燥させた保存食品です。沸騰したお湯に入れると、おいしい出汁がとれます。味噌汁やめんつゆなど、香りが引き立つ料理にむいています。保育園では、味噌汁、すまし汁、うどんには必ず出汁をとっています。正解は②

## 『食中毒には注意しましょう!』

これから夏に向けて食中毒が発生しやすい時季です。食べ物による食中毒を防ぐには、鮮度をよく確認し、冷凍や過熱により原因となるものを取り除くことが大切です。

また、ウィルスや微生物による調理中の感染を防ぐために手や調理器具の衛生にも十分に気を配りましょう。

