

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	ミートボールのトマト煮, にんじんサラダ, スープ(わかめ・えのき)	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
2 木	豆腐の野菜あんかけ, きゅうりのおひたし, スープ(春雨・チンゲン菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
3 金	ドライカレー風, コーンとキャベツのサラダ, スープ(豆腐・白菜)	ごはん	ホットケーキ	お茶
4 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
5 日				
6 月	さつまいもとツナ, ひじきの煮物, 春雨ときゅうりのサラダ, みそ汁(わかめ・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
7 火	トマトライス風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
8 水	鶏肉と野菜のうま煮, おかか和え, みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	ふかし芋	お茶
9 木	チャーハン風まぜごはん, ポテトサラダ, みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 金	かぼちゃのそぼろ煮, 納豆, みそ汁(たまねぎ・しめじ)	ごはん	キャロット蒸しパン	お茶
11 土	親子うどん, りんご	めん		
12 日				
13 月	肉じゃがカレー風味, みそ汁(大根・小松菜), バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
14 火	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかり和え, オレンジ	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
15 水	豚肉と野菜の中華風炒め煮, みかんときゅうりの和え物, スープ	ごはん	焼きじゃが	お茶
16 木	鶏肉と野菜のクリーム煮, ミニトマト, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 金	おべんとうの日	ごはん	スティックパン	果汁
18 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
19 日				
20 月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(コーン・ねぎ・わかめ)	ごはん	りんご	お茶
21 火	カレーライス, キャベツコーンサラダ	ごはん	うどん	お茶
22 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	小倉蒸しパン	お茶
23 木	じゃが芋とブロッコリーのチーズがけ, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
24 金	豚肉と野菜の中華風, みそ汁(里芋・小松菜), バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
25 土	カレーうどん, バナナ	めん		
26 日				
27 月	チャーハン風まぜごはん, コーンと人参のサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
28 火	じゃが芋のそぼろ煮, 納豆, みそ汁(大根・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
29 水	すき煮, しらすの和え物, みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	ごはん	バナナ	お茶
30 木	鶏肉のトマト煮, ブロッコリーのマヨドレ和え, みそ汁(しめじ・ねぎ)	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶

ちょこっとクイズ

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。

