

# 6月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和5年6月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 木 15 木	牛乳		厚揚げそぼろ煮 バンサンスー 味噌汁 (オレンジ)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚挽肉 味噌 卵	・米 片栗粉 砂糖 油 春雨 ごま油 焼麩 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース オレンジ
2 金 16 金	牛乳		かじきの酢豚風 切干大根の胡麻マヨサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳 切り身魚 かにかまぼこ 味噌 豆腐 スキムミルク 卵	・米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま マヨネーズ 黒砂糖 黒ごま	人参 玉ねぎ パプリカ 切干大根 キャベツ 生姜 きゅうり みかん缶 ねぎ
3 土 17 土	牛乳		鶏肉の甘辛煮 マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 マカロニ 油	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり ハイン缶 わかめ
5 月 19 月	牛乳		プルコギ風炒め アスパラサラダ 味噌汁 (トマト)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ロースハム 豆腐	・米 ごま油 砂糖 白ごま ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン アスパラガス キャベツ トマト なめこ ねぎ
6 火 20 火	牛乳		鶏肉のトマト煮 野菜炒め オニオンスープ (バナナ)	レーズンおこし 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム ベーコン スキムミルク	・バターロール 小麦粉 油 パター マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ トマトジュース 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ レーズン
7 水 21 水	牛乳		チキンカレー もやしときゅうりの甘酢和え ポイルウインナー (バナナ)	グレープのあじさいゼリー 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ウインナー 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ もやし きゅうり バナナ グレープジュース 粉寒天
8 木 22 木	ヨーグルト		ぎせい豆腐 ハムといんげんのごま和え うどん汁 (トマト)	ココアクリームサンド 牛乳	・ヨーグルト しぼり豆腐 豚挽肉 卵 ロースハム 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	乾麺 油 砂糖 白ごま 食パン 片栗粉 パター	人参 干椎茸 グリンピース さやいんげん キャベツ トマト ねぎ
9 金 23 金	牛乳		白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 味噌汁 (オレンジ)	キャロットケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 油揚げ 豆腐 味噌 卵	・米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン 芽ひじき オレンジ 小松菜 レーズン
10 土 24 土	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き 野菜の煮物 すまし汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 じゃがいも 砂糖 焼麩	玉ねぎ 生姜 人参 ハイン缶 わかめ
12 月 26 月	牛乳		ポークチャップ キャベツの和風サラダ 豆腐とねぎのスープ (トマト)	ヨーグルト、オレンジ お菓子 麦茶	・牛乳 豚肩ロース 豆腐 ベーコン ヨーグルト 削り節	・米 小麦粉 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト ねぎ オレンジ
13 火 27 火	牛乳		花しゅうまい 人参とコーンの甘辛煮 うどん汁 (キャベツ)	揚げパン 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 鶏もも肉 きな粉	乾麺 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 油 バターロール	玉ねぎ コーン缶 人参 キャベツ 小松菜
14 水 28 水	ヨーグルト		ムニエル チリコンカーン ポテトスープ (チーズ)	ピラフ 麦茶	・ヨーグルト 切り身魚 大豆 豚挽肉 チーズ ベーコン あさり 鶏挽肉	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 パター 油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 ピーマン
29 木	牛乳		麻婆豆腐 中華和え 卵とわかめのスープ (オレンジ)	ポテトのお焼き 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶 卵	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 じゃがいも バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり オレンジ わかめ 海苔
30 金	牛乳		鱈フライ ミルクポテトサラダ すまし汁 (トマト)	パイナップルケーキ 牛乳	牛乳 あじ 卵 ロースハム スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ 焼麩 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 トマト 小松菜 ハイン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより



令和5年6月  
秦野市保育こども園課

6月に入り梅雨の季節となりました。気温・湿度が上昇し、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に向けて過ごしにくい日も増えてきます。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう。



## 6月は食育月間



「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なことです。豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯に渡って健康で楽しい食生活を送ることができます。毎日の生活の中で子どもの気づきを大切にしましょう。

### ◆食事のリズムがもてる◆

ぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活リズムがもてるようになります。

### ◆食事を味わって食べる◆

食事の楽しさは、美味しさを知ることから始まります。美味しさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人などからも影響されます。

### ◆一緒に食べたい人がいる◆

子どもの頃から皆で食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓を家族のコミュニケーションの場にしましょう。

## 食中毒に気を付けましょう

6月～9月の夏場は食中毒が多い時期です。食中毒とは、食品に付着した細菌やウイルスが原因で起こる感染症です。体内に侵入し、腹痛や下痢、吐気、嘔吐、発熱などの主な症状を起こします。抵抗力が弱いと重症化し、命に関わることもありますので、食事の準備をする時など、常に予防を心掛けましょう。

### point1 食品の購入

◆食品を買う時は、買い物の最後に。日用品を先に買い、その後に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものを買きましょう。

◆肉や魚介類、卵、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを。表示のある食品は消費期限などを確認しましょう。

◆購入した肉や魚は、ポリ袋などに入れましょう。肉や魚から出る汁が他の食品に付くことを防ぐ為です。

### point3 調理前・調理中

◆基本は手洗い。食材や食器にさわる前や、生肉、魚、卵をさわった後、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱をさわった後などは忘れずに手を洗いましょう。

◆生のままで食べる野菜や果物など、よく洗いましょう。加熱をする食品は十分に加熱をしましょう。

◆冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で行いましょう。一度解凍してしまった食品はなるべく早く使い切りましょう。

### point2 食品の保存

◆買い物から帰ったら、表示を確認して冷蔵庫や冷凍庫へ。食品には、その種類によって適切な保存方法があります。常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日が当たる場所、湿気が多い場所への保存は避けましょう。

◆開封、開栓した食品は、表示されている期限に関係なく早めに使い切りましょう。

### point4 食事中・食事後

◆調理された食品は早めに食べましょう。作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べられないようなら、室温に放置せず、冷めてから冷蔵庫に入れましょう。小分けにすると早く冷めます。冷蔵庫に入れる際は、箸をつける前に別の容器や食器に分け、蓋やラップをしてから入れましょう。

◆作り置き料理を食べる場合は、十分に加熱をしましょう。時間が経ち過ぎたり、においや味が変わったと感じたら、食べずに捨てましょう。

◆温め直すときも、十分に加熱をしましょう。目安は75℃以上です。

### 今月の献立より

### ポテトのおやき

#### 材料(4人分)

じゃがいも	大2個
片栗粉	大1小1(12g)
塩	少々
バター	20g
醤油	大1小1(24g)
焼き海苔	4枚

#### 作り方

- ①じゃがいもは良く洗ってから、皮を剥き、薄切りにする。
- ②鍋に①のじゃがいもを入れ、じゃがいもが隠れる位の水を加え火にかける。柔らかくなったらザルにあげ、湯を切る。鍋にじゃがいもを戻し、熱いうちに潰す。
- ③②に片栗粉、塩を加え混ぜ、小判型に成形する。
- ④フライパンを熱し、バターを入れ、溶けたら③の成形したじゃがいもをキツネ色になるまで弱火で両面焼く。
- ⑤焼きあがったら、醤油をつけ、焼き海苔を巻く。

