令和7年度

6月の給食だより　たから子ども園

《今月のテーマ･･･衛生に気を付ける(食中毒予防)》

　気温や湿度の差が大きく、体調を崩しやすい季節になりました。この時期は、食中毒も発生しやすくなりますので予防のためにも手洗いをしっかり行い、ご家庭では食品の取り扱いに気を付けて過ごしましょう。

○食中毒を防ぐ5つのポイント！！

1 食品の購入 ･･･ 購入した食品は、肉や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等に入れて持ち帰りましょう。出来れば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
2 家庭での保存 ･･･ 買った食品は早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
3 調理 ･･･ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。目安は75℃で1分間以上です。
4 食事 ･･･ 食事の前は手を洗いましょう。調理後の食品は室温に長く放置せず、早めに食べましょう。
5 残った食品 ･･･ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

世界の味めぐり・・・キューバのフリカセデポーヨ

トマトソースを使った鶏肉とじゃが芋の煮込み料理です。

[材料]4人分
・玉ねぎ　70g　・にんにく　8g　・鶏もも肉　240g　・レモン汁　6cc
・じゃが芋　120g　・サラダ油　適量　・こしょう　適量　・トマトピューレ　30g
・(A)水　160cc　・(A)鶏がらスープ　10g　・(A)酒　24cc　・塩　適量
・スナップエンドウ　50g
※トマトピューレがなければ生のトマトやケチャップでも代用できます。
[作り方]
1、玉ねぎはスライスし、にんにくはつぶしておきます。
2、鶏もも肉は半分に切って、レモン汁、にんにく、こしょうを入れよく混ぜて下味をつけます。
3、じゃが芋は皮をむき食べやすい大きさに切ります。
4、鍋にサラダ油を熱して1と2を炒め、トマトピューレを加えます。(A)とじゃが芋を　入れ塩で味をととのえて蓋をし10分くらい煮ます。

6月の献立予定表

日	曜	未満児のおやつ	副　食	3時のおやつ
2	月	牛乳 クラッカー	夏野菜入り豚汁　春雨とニラの炒め物 ふりかけ	牛乳 ジャムサンド
3	火	牛乳 クッキー	炒り鶏　たたききゅうり　きのこのすまし汁	牛乳　晩柑（以上児） 青のりクッキー
4	水	牛乳 せんべい	白身魚の香味焼き　マカロニサラダ ナスのみそ汁	牛乳 あげモザイクピザ
5	木	牛乳 衛生ボーロ	豆腐のカレー風味揚げ　もやしのナムル 中華スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ
6	金	牛乳 バナナ	ビビンバご飯　もずくのみそ汁 インゲンとキャベツのゴマママヨ和え	牛乳 チョコパイ
7	土	牛乳 リッツ	ハヤシライス	牛乳　おかし
9	月	牛乳 ウエハース	ハンバーグ　オーロラサラダ コーンスープ	牛乳 マドレーヌ
10	火	牛乳 丸ボーロ	タイピーエン　豆腐チャンプルー 味のり	牛乳 芋入り田作り
11	水	牛乳 クラッカー	ひじきと大豆の炒め煮　ウインナー にゅう麺	牛乳 チンピン
12	木	牛乳 クッキー	青魚の竜田揚げ　玉ねぎのみそ汁 キャベツとキュウリの昆布和え	牛乳 きな粉ラスク
13	金	牛乳 みかん缶	ちらし寿司　チンジャオロース 水菜のすまし汁	牛乳 あじさいゼリー
14	土	牛乳 せんべい	マーボー丼	牛乳　おかし
16	月	牛乳 衛生ボーロ	五目玉子焼き　糸寒天の酢の物 麩のすまし汁	牛乳 フライドポテト
17	火	牛乳 リッツ	チキンカツ　フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 野菜蒸しパン
18	水	牛乳 ウエハース	鶏肉とオクラのみそ炒め　ふりかけ ワカメスープ	牛乳 かりんとう
19	木	牛乳 丸ボーロ	ハヤシライス　ツナサラダ	牛乳 チーズクッキー
20	金	牛乳 バナナ	お誕生会　（お子様ランチ）	フルーチェ　おかし
21	土	牛乳 クラッカー	親子丼	牛乳　おかし
23	月	牛乳 クッキー	肉団子入り具沢山スープ　南瓜の甘煮 納豆	牛乳 ココアおからケーキ
24	火	牛乳 せんべい	白身魚のカレームニエル　野菜の甘酢和え 豆腐汁	麦茶 みかんヨーグルト
25	水	牛乳 衛生ボーロ	豚肉と野菜のみぞれみそ煮　トマト かき玉汁	牛乳 ぐるぐるクッキー
26	木	牛乳 リッツ	照り焼きチキン　ワカメの酢の物 野菜スープ	牛乳 マカロニきな粉
27	金	牛乳 みかん缶	ちゃんぽん　和風サラダ	麦茶 ツナひじきおにぎり
28	土	牛乳 ウエハース	カレーライス	牛乳　おかし
30	月	牛乳 丸ボーロ	フリカセデポーヨ風　味のり コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ

★お誕生会：カレーチャーハン　ミニすり身揚げ
和風スパゲティサラダ　オニオンスープ　飲むヨーグルト