



令和5年
6月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	木	チキンライス・マカロニサラダ・バナナ・青菜のミルクスープ	◎ツナマヨトースト ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
2	金	昆布ご飯・ちくわのかき揚げ・トマトサラダ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・ウエハース ・ミルク
3	土	パン・焼きうどん・コロコロサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
5	月	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・バナナ・豆腐のすまし汁	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
6	火	パン・カレーコロッケ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・オニオンスープ	・さやえんどうスナック ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
7	水	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・和風サラダ・バナナ・茄子のみそ汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・クラッカー ・牛乳
8	木	パン・魚フライりんごソース・キャベツのサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
9	金	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・バナナ・五目みそ汁	・ポテトチップス ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
10	土	パン・スパゲティーナポリタン・ツナサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・バームクーヘン	・せんべい
12	月	焼き豚チャーハン・野菜サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	◎ヨーグルト和え	・せんべい ・ミルク
13	火	菜めし・豆腐ナゲット・シーザーサラダ・バナナ・キャベツのみそ汁	・えびせん ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
14	水	パン・魚の野菜あんかけ・グリーンサラダ・オレンジ・ミネストローネ	◎チーズ昆布おにぎり	・ポーロ ・牛乳
15	木	ツナとはんぺんのご飯・じゃが芋のそぼろ煮・バナナ・青菜のすまし汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
16	金	パン・焼きそば・ギョーザ・トマトとレタスのサラダ・オレンジ・中華風スープ	◎コロコロゼリー	・ウエハース ・牛乳
17	土	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・ベジたべる	・ビスケット
19	月	ロコモコ丼・フライドポテト・すいか・コーンポタージュ	◎プリンアラモード	・ビスコ ・ミルク
20	火	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	◎フルーチェ	・ポーロ ・牛乳
21	水	エビピラフ・ささみフライ・千キャベツ・オレンジ・野菜スープ	・ごまビス ・ミルク	・クラッカー ・牛乳
22	木	ご飯・サバのみそ煮・彩り金平・オレンジ・けんちん汁	◎あじさいゼリー	・ウエハース ・ミルク
23	金	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	・ビスケット ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
24	土	切り干し大根ご飯・肉じゃが・オレンジ・えのきと豆腐のみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
26	月	麦ご飯・マーボー豆腐・大コーンサラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎ベイクドポテト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
27	火	パン・卵入り冷や麦・バナナ・ポテトサラダ	◎フルーツポンチ	・白せんべい ・牛乳
28	水	麦ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・スナップエンドウの白和え・オレンジ・えのきのすまし汁	・おととと ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
29	木	ふりかけご飯・ゆで豚と野菜のサラダ・ポテトのごま和え・バナナ・新玉ねぎのみそ汁	◎ココアフロート ・せんべい	・ポーロ ・牛乳
30	金	パン・ころうどん・エビと大豆のかき揚げ・ひじきとツナのサラダ・すいか	・サッポロポテト ・ミルク	・ウエハース ・ミルク

梅雨の訪れを感じる季節になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、栄養バランスのとれた食事を心掛け梅雨の時期を乗り切りましょう。

0歳児：6/6のカレーコロッケは、ミンチコロッケに、6/20のカレーマリネは、マリネに変更します。

調理室より

中心温度管理
調理中、料理の中心温度測定・管理は頻繁に行ない、菌を滅菌しています。

食中毒に気を付けましょう

湿度が上昇するじめじめした梅雨の季節は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、食中毒による感染を未然に防ぎましょう。

【ふだんからの衛生】

- 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリーを外す。
- 調理前やトイレ後などは、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

▲【台所（調理場）での衛生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
- まないた・包丁の衛生管理（洗浄・消毒・乾燥）に注意する。
- フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。