

# 6月献立



2020年度6月予定献立表  
ひまわり第2保育園  
\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ごはん 厚揚げの中華炒め 梅サラダ 味噌汁 1	ごはん 卵の花の炒り煮 干し大根の 中華風サラダ すまし汁 2	ごはん 飛び魚のつみれ揚げ 昆布と人参の煮物 スナッフえんどうの ごま和え しじみ汁 3	ごはん ポークビーンズ 青菜のおかか和え すまし汁 4	ごはん ハンバーグ 人参の煮物 酢の物 味噌汁 5	鮭と小松菜のごはん 味噌汁 6
空豆おにぎり・すめ・お茶	かつぱ巻き・昆布・お茶	米粉ケーキ・いりこ・牛乳	柏餅・すめ・お茶	マカロニきな粉・昆布・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げあんかけ ポテトサラダ 味噌汁 8	お弁当の日  9	ごはん 高野豆腐の煮物 酢の物 飛び魚団子汁 10	ごはん 煮魚 刻み昆布の梅サラダ トマト 味噌汁 11	ごはん 鶏肉の味噌焼 昆布の煮物 モロッコ豆のおかか和え すまし汁 12	煮込みうどん じゃが芋の青のり和え 13
黒ごま焼き団子・いりこ 牛乳	笹巻・すめ・お茶	めのはおにぎり・昆布・お茶	じゃが芋の青のり焼き・いりこ・牛 乳	梅あらめおにぎり・すめ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 焼き魚 あらめの煮物 キャベツのごま和え 味噌汁 15	ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 味噌汁 16	ごはん 高野麻婆豆腐 切干サラダ すまし汁 17	ごはん 飛び魚のごま焼き じゃが芋のグリル焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 18	梅じゃこごはん がんもの煮物 煮豆 トマトときゅうりのサラダ すまし汁 19	炊きこみごはん 味噌汁 20
夕焼けおにぎり・昆布・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	じゃが餅・すめ・牛乳	刻み昆布のおにぎり・いりこ・お茶	豆乳くず餅・昆布・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げ酢豚風炒め かぼちゃのごま和え 味噌汁 22	ごはん 鶏つくね焼き(梅しそ) 干し大根煮 モロッコ豆のごま和え すまし汁 23	ごはん 魚の竜田焼き ごぼうの煮物 大豆とトマトのサラダ 味噌汁 24	ごはん おからナゲット モロッコ豆の煮物 トマト ちゃんぽん風スープ 25	ごはん 手羽元のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 きゅうりのごま和え 味噌汁 26	牛肉とごぼうのごはん 味噌汁 27
冷やしぜんざい・すめ・お茶	きな粉おはぎ・いりこ・お茶	かぼちゃあん団子・昆布・牛乳	切干おにぎり・すめ・お茶	大豆いりこ・果物・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 豆腐ステーキ (梅みそだれ) ごぼうのおかか煮 人参のごま和え 味噌汁 29	ごはん 飛び魚の梅しそ揚げ 納豆サラダ すまし汁 30	 <h2>～気をつけよう 食中毒！～</h2> <p>気温が上がり、これからの時期気をつけたいのが食中毒です。飲食店や給食で発生するイメージが強いかもしれませんが、<u>家庭の食事でも発生します</u>。おなかを壊したりしても風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒と気付かれないこともあります。子どもは幼いほど症状が重くなりやすいので、家庭の台所でも食中毒の予防に十分に注意しましょう。</p>			
お好み焼き・すめ・牛乳	ごまじゃこおにぎり・昆布・お茶				

## ～お手伝いありがとう！～

子どもたちが給食のお手伝いをしてくれます。竹の子の皮むきに豆のスジとり、グリーンピースの豆だし、玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取り、キャベツちぎり、ふきの皮むきなどなど！いろいろなお手伝いをしてくれます。

「何になるのかな？」「どこに入るのかな？」と話をしながらお手伝いをしてくれ、お手伝いしたものを給食室にもつてくると、「できたよ～」と張り切って持ってきてくれ、給食やおやつにでると、「あったね！」「これお手伝いしたやつだね」と話しながら食べています。

はじめはうまくできなかったお手伝いも回数を重ねるごとに早く上手くできるようになってきました。また引き続きいろいろなお手伝いをして食べ物に触れて食べるのが好きな子になってもらえるといいなと思っています。



①**買い物** ...肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉、魚の汁がもれないようにする。

②**料理の下準備**...肉、魚、卵を扱う時は、前後に必ず石鹸で手洗いをし、切った後のまな板、包丁はよく洗い、熱湯をかけておく。

③**保存**...冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。

④**調理**...生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。

⑤**食事の時**...食事の前には石鹸で手を洗う。

