



### ☆魚の梅照り焼き☆

<材料・・・5人分>

- ・白身魚 50g 5切
- ・梅びしお 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ2

<作り方>

- ①白身魚は流水でさっと洗いキッチンペーパーなどで水気をふく。
- ②ボウルに調味料を全部入れ混ぜる。
- ③②に①を漬け込む。ラップをして冷蔵庫で30分以上味を染み込ませる。
- ④フライパン、グリル、オーブン等で焼く。

### ☆ツナコーンご飯☆

<材料・・・3合分>

- ・米 3合
- ・みりん 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・三温糖 小さじ1
- ・人参 50g
- ・コーン缶 50g
- ・ツナ缶 1缶
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①米は洗って炊飯器に入れ、酒、みりん、薄口醤油、塩、三温糖を加えて3合のメモリまで水を入れる。  
(コーン缶の汁とツナ缶の汁を混ぜると旨味が増します)
- ②みじん切りにした人参、汁気を切ったツナ缶とコーン缶を加えて普通炊きする。
- ③炊き上がったごま油を加えて混ぜる。



食中毒に注意しましょう

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒がおきやすくなります。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。しっかり手を洗い、十分な加熱、食べ物・飲み物の保存・取り扱いには注意しましょう。また、指輪やアクセサリをしている手は、していない手の3倍の菌量です。アクセサリ類ははずして調理をしましょう。焼肉などをすると、生肉を食べる箸で直接触らず、違う箸を用意するか、トングなどを使って焼くようにしましょう。スーパーなどで生ものを購入した際は保冷バッグや保冷剤を使用して家に帰ってすぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。

※きれいな手の洗い方や、食中毒に関するお知らせを厨房前に掲示していますので、来園の際ご参考ください。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。私たちは毎日食事をして生活をしています。そしてその食事は生涯に渡って心とからだを育んでいくものです。乳幼児期の子どもは、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。家庭でも「食べること」について少し考えてみませんか？

①楽しく食べよう！  
みんなで食べるのは楽しいな！おいしいな！と同じ気持ちを共有することで食事をすることを楽しいと感じます。

②五感で味わってみよう！  
見て、触れて、嗅いで、音を聞いて、味わって食べてみましょう。

③お腹がすくリズムを作ろう！  
お腹がすいて食べる食事はおいしいと感じます。



### 予定献立表

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (水) 16 (木)	539	ミートライス	米、牛・豚ミンチ、高野豆腐、塩 南瓜、玉ねぎ、人参、セロリ しめじ、コショウ、トマト缶 ケチャップ、三温糖、オリーブ油 にんにく、赤ワイン、片栗粉 濃口醤油	ハワイアンサラダ  豆腐スープ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶 オリーブ油、塩、コショウ、米酢、三温糖  鶏肉、木綿豆腐、大根、えのき、鶏ガラの素 薄口醤油、小松菜	バナナ	牛乳
2 (木) 17 (金)	494	ごはん		魚のおとし揚げ 付) トマト ゴマドレサラダ  かしわ汁	白身すり身、木綿豆腐、高野豆腐、濃口醤油、酒 生姜、片栗粉、人参、ごぼう、塩、キャノーラ油 キャベツ、胡瓜、人参、ローズハム、チーズ コーン、白ごま、ゴマドレッシング 鶏肉、油揚げ、白菜、人参、こんにゃく、えのき 干椎茸、出し昆布、薄口醤油、小松菜	キウイ	牛乳
3 (金) 20 (月)	496	ごはん		豚じゃが  切干大根の酢の物  みそ汁	豚ロース肉、高野豆腐、じゃが芋、人参、三温糖 濃口醤油、酒、キャノーラ油、グリーンピース 切干大根、かにフレーク、胡瓜、人参、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま カットわかめ、キャベツ、木綿豆腐、えのき かつお節、合わせ味噌、小松菜	鉄ヨーグルト	牛乳
6 (月) 21 (火)	494	カレーうどん	茹うどん、豚肉、高野豆腐、塩 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき キャノーラ油、濃口醤油、みりん 酒、かつお節、片栗粉、小松菜 カレールー	南瓜サラダ  焼きポテト	南瓜、胡瓜、人参、ツナ缶、コーン、レーズン 塩、コショウ、レモン汁、三温糖、キャノーラ油 にんにく フライドポテト	バナナ	牛乳
7 (火) 22 (水)	488	食パン		チキンカツ  大豆のトマト煮  きのこスープ	鶏肉、塩、コショウ、てんぷら粉、キャノーラ油 パン粉、ケチャップ 茹大豆、ピーマン、南瓜、玉ねぎ、人参、ツナ缶 トマト缶、コーン、鶏ガラの素、濃口醤油、三温糖 木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、しめじ、まいたけ 鶏ガラの素、小ネギ	キウイ	牛乳
8 (水) 23 (木)	510	コーンご飯	米、酒、みりん、三温糖、塩 濃口醤油、人参、コーン缶 ツナ缶	焼きコロッケ  マカロニサラダ  みそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛・豚ミンチ、パン粉 高野豆腐、めんつゆ、ケチャップ、オリーブ油 マカロニ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ローズハム マヨネーズ 油揚げ、キャベツ、玉ねぎ、えのき、出し昆布 カットわかめ、合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛乳
9 (木) 24 (金)	520	ごはん		ブルコギ  さつま芋の きな粉和え わかめスープ	牛肉、高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし にら、にんにく、白ごま、濃口醤油、酒、三温糖 さつま芋、ごま油、きな粉、三温糖  大根、木綿豆腐、カットわかめ、小松菜、えのき 鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛乳
10 (金) 27 (月)	481	食パン (ブルーベリージャム)		豆腐ハンバーグ  ツナサラダ  春雨スープ	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、酒 パン粉、薄口醤油、ケチャップ、塩コショウ キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ツナ缶 チーズ、マヨネーズ 春雨、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、薄口醤油 かつお節、オリーブ油、にんにく、パセリ	キウイ	牛乳
13 (月) 29 (水)	510	ごはん		鶏のトマ味噌焼き  ポテトサラダ  けんちん汁	鶏肉、ケチャップ、白みそ、酒  じゃが芋、胡瓜、人参、冷凍コーン、レーズン チーズ、ローズハム、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、干椎茸、えのき、こんにゃく 小松菜、かつお節、濃口醤油、塩	鉄ヨーグルト	牛乳
14 (火) 30 (木)	460	わかめごはん	米、混ぜ込みわかめ	魚の梅照り焼き  スパゲティサラダ  豚汁	白身魚、梅びしお、濃口醤油、酒、三温糖  サラスパ、胡瓜、人参、かにフレーク、白ごま 冷凍コーン、マヨネーズ 豚肉、キャベツ、人参、しめじ、えのき 油揚げ、出し昆布、合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛乳
15 (水) 28 (火)	490	肉うどん	茹うどん、牛肉、高野豆腐、酒 玉ねぎ、人参、えのき、干椎茸 ごぼう、かつお節、出し昆布 濃口醤油、薄口醤油、みりん 三温糖、小松菜	コールスロー  のりポテト	キャベツ、人参、冷凍コーン、レーズン りんご、ローズハム、マヨネーズ  フライドポテト、青のり、ごま油	バナナ	牛乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆13日(月)・・・単独通園は家族参観の振替休日のため親子通園のみの給食です。

