



雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。食中毒だけでなく、その他の感染症の予防にもなるので、石けんを使いしっかりと手を洗いましょう。



2022年 5月31日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)			調味料	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	◎牛乳、ご飯 他人丼 大根と茄子の味噌汁 りんご	じゃが芋、しらたき、◎焼ふ、 ◎グラニュー糖、砂糖、米	牛乳、卵、牛肉(ばら)、◎脱 脂粉乳、麦みそ、◎バター	玉葱、りんご、人参、茄子、 大根、椎茸、小松菜、葱	煮干だし汁、かつお・昆布だ し汁、みりん、醤油(薄口)、 醤油	スキムミルク おふのラスク
2 16 木	◎牛乳、ご飯 アジフライ パンサンスー 豆腐とわかめの味噌汁 パイナップル	◎小麦粉、◎グラニュー糖、 パン粉、小麦粉、春雨、◎片 栗粉、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆 腐、かにかまぼこ、麦みそ、 ◎無塩バター、卵、◎卵(黄)	パイナップル、トマト、もやし、 きゅうり、人参、ほうれん草、 生わかめ	煮干だし汁、酢、醤油(薄 口)、醤油、食塩、こしょう、ケ チャップ、ウスターソース	牛乳 ココアクッキー
3 金	◎牛乳、ご飯 たまごサンド カタツムリハンバーグ スパゲティ ゆでブロッコリー コンソメスープ さくらんぼ	ロールパン、スパゲティ、パ ン粉、米、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき 肉、牛ひき肉、木綿豆腐、ス ライスチーズ	ミニトマト、◎バナナ、さくら んぼ(国産)、しめじ、玉葱、冬 瓜、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、グリーンアスパラ ガス、人参	ケチャップ、食塩、こしょう、 パセリ粉、ナツメグ、コンソメ	牛乳 バナナ あじさいゼリー
17 金 30 木	◎牛乳、ご飯 豚肉の味噌焼き サラダ コンソメスープ さくらんぼ	◎米、◎小麦粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、◎とろ けるチーズ、◎バター	キャベツ、さくらんぼ(国産)、 人参、しめじ、きゅうり、◎玉 葱、冬瓜、◎しめじ、◎ほうれ ん草	酒、みりん、おろしにんにく、 ◎コンソメ、コンソメ	牛乳 ドリア
4 18 土	◎牛乳、ご飯 炒り豆腐 人参とえのきのすまし汁 オレンジ	砂糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、 卵、◎ゼラチン	◎もも果汁30%飲料、オレ ンジ、玉葱、白菜、人参、椎 茸、キャベツ、えのきたけ、◎ もも缶	かつおだし汁、醤油(薄口)、 酒、醤油、みりん	牛乳 ももゼリー
6 20 月	◎牛乳、ご飯 さばの竜田揚げ 酢の物 かぼちゃと万能ねぎの味噌汁 りんご	片栗粉、油、砂糖、ごま、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、さ ば、生揚げ、麦みそ	りんご、かぼちゃ、きゅうり、 玉葱、大根、◎パイン缶、◎ りんご、茄子、◎もも缶、◎み かん缶、◎バナナ、人参、 コーン缶、万能葱	煮干だし汁、酢、醤油、醤油 (薄口)、酒、おろし生姜	お茶 フルーツヨーグルト
7 21 火	◎牛乳、おにぎり ミートスパゲティ 卵スープ りんご	スパゲティ、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、卵、◎バター	◎とうもろこし、りんご、もや し、トウモロコシ(芽ばえ)、玉 葱、エリンギ、しめじ、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、醤油(薄口)、酒、ウス ターソース、コンソメ、◎醤油	牛乳 焼きとうもろこし
8 22 水	◎牛乳、ご飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜の炒め物 冬瓜と里芋の味噌汁 オレンジ	◎ホットケーキ粉、里芋、米、 ◎メープルシロップ	牛乳、ぶり、◎牛乳、◎脱脂 粉乳、ちくわ、麦みそ、◎卵、 バター	チンゲンサイ、オレンジ、玉 葱、冬瓜、人参、ごぼう、小 松菜、コーン缶	煮干だし汁、醤油、酒、みり ん、おろし生姜	スキムミルク ホットケーキ
9 23 木	◎牛乳、ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 だし巻き卵 中華スープ ゴールドキウイ	◎米、砂糖、春雨、米	◎牛乳、牛乳、卵、牛肉(ば ら)、◎鮭(塩)	キウイフルーツ(黄)、人参、 もやし、白菜、ごぼう、えのき たけ、◎大根(葉)、万能葱	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、醤油(薄口)、◎醬 油、おろし生姜、中華だしの 素	牛乳 鮭菜おにぎり
24 金	 弁当の日	◎砂糖、◎黒ごま、◎さつま 芋	◎牛乳、◎バター			牛乳 スイートポテト
10 金 29 水	◎牛乳、ご飯 チキンカレー サラダ りんご	◎食パン、じゃが芋、すりご ま、砂糖、◎マーガリン、米	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	玉葱、りんご、◎びわ、人参、 レタス、水菜、ヤングコーン、 ピーマン、◎苺ジャム	カレールウ、みりん、醤油、 酢、ウスターソース、おろしに んにく	牛乳 びわ ジャムサンド
11 25 土	◎牛乳、ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草のすまし汁 りんご	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、 砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、 生揚げ、◎卵、米みそ(淡色 辛みそ)、◎きな粉	玉葱、りんご、茄子、大根、 人参、ほうれん草、ヤング コーン、ピーマン	かつおだし汁、醤油(薄口)、 酒、醤油、みりん	牛乳 きな粉マフィン
13 27 月	◎牛乳、ご飯 チキン南蛮 サラダ エリンギと油揚げの味噌汁 ゴールドキウイ	砂糖、小麦粉、片栗粉、米、 マヨネーズ	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 卵、◎ツナ水煮缶、麦みそ、 油揚げ	キウイフルーツ(黄)、キャベ ツ、人参、エリンギ、ブロッ コリー、チンゲンサイ	煮干だし汁、酢、醤油(薄 口)、醤油、◎食塩、食塩、◎ パセリ粉、パセリ粉、◎こしょ う、こしょう	牛乳 ツナパイ
14 28 火	◎牛乳、ご飯 白身魚のトマトソースがけ ほうれん草の胡麻和え 玉葱とキャベツのすまし汁 メロン	◎じゃが芋、小麦粉、砂糖、 すりごま、◎油、油、米	◎牛乳、牛乳、しいら	ほうれん草、メロン、玉葱、も やし、人参、キャベツ、ホール トマト缶詰、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ、酒、ケ チャップ、◎食塩、◎パセリ 粉、コンソメ	牛乳 フライドポテト

今月の行事予定

- ★3日(金)・・・誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- ★24日(金)・・・弁当の日
弁当・水筒・箸またはスプーンを持たせて下さい。

※食物アレルギーについて※

献立表にて、子供たちが初めて口に作る食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

6月4日は虫歯予防の日です

虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。また、よく噛むことで唾液がたくさんでて、口の中をきれいにするので虫歯予防になります。



食中毒の予防法

- <細菌を"つけない">
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- <生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ"増やさない">
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- <加熱・消毒・殺菌"やっつける">
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

