

令和3年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|--|
| 1 | 火 | ニラ豚 ポテトサラダ もやしの味噌汁 キウイ | レーズンバー |
| 2 | 水 | 鶏の唐揚げ 野菜のゆかり和え トマトの味噌汁 生パン | もちもちチーズパン |
| 3 | 木 | 南瓜入り卵焼き 春雨のチャプチェ 中華スープ オレンジ | カントリークッキー |
| 4 | 金 | 豆腐とエビのケチャップ煮 野菜のカミカミ和え かきたま汁 キウイ  | マカロニスナック |
| 5 | 土 | トリニラ丼 すまし汁 バナナ | セサミフロランタン |
| 7 | 月 | キャロットパン 魚のコーンマヨ焼き 変わり金平 トマトとズッキーニの味噌汁 オレンジ | 枝豆おにぎり |
| 8 | 火 | 巣ごもり卵 アイルランドポテト ごぼうの味噌汁 メロン  | 人参マフィン |
| 9 | 水 | 豆腐の五目炒め ひじきの華風和え 玉葱の味噌汁 キウイ | ヨーグルトムース |
| 10 | 木 | 鶏肉のBBQソース ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ | オレンジ風味フレンチトースト |
| 11 | 金 | レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 水菜の味噌汁 生パン | 竹輪の磯辺揚げ |
| 12 | 土 | タコライス あっさりスープ キウイ  | チョコチップクッキー |
| 14 | 月 | 魚のねぎみそ焼き 野菜の納豆和え コンソメスープ オレンジ | ちんすこう |
| 15 | 火 | まさご揚げ 竹輪と胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁 バナナ | 牛乳もち |
| 16 | 水 | 丸パン ハンバーグ ごまじゃこサラダ トマトスープ 生パン  | マシュマロサンド |
| 17 | 木 | 焼肉風ソテー 枝豆のホクホクサラダ わかめスープ キウイ | いちごチョコスコーン |
| 18 | 金 | 炒り卵のハヤシソースかけ 焼き南瓜 かえり 厚揚げの味噌汁 メロン | フルーツヨーグルト |
| 19 | 土 | ロールサンド コーンスープ オレンジ | チーズまんじゅう |
| 21 | 月 | 魚の照り焼き トマトと胡瓜のレモン和え キャベツの味噌汁 キウイ | みたらし団子 |
| 22 | 火 | チキン南蛮野菜添え 大豆入り煮昆布 卵入り味噌汁 バナナ | ツナマヨ蒸しパン |
| 23 | 水 | 茄子と豚肉の味噌炒め オクラのじゃこ和え おふのすまし汁 すいか | あじさいゼリー |
| 24 | 木 | スパニッシュオムレツ ハリハリサラダ もずくの味噌汁 キウイ | フライドポテト |
| 25 | 金 | 鮭の塩焼き 青菜のツナ和え わかめの味噌汁 みかん缶  | とうもろこし |
| 26 | 土 | 茄子とトマトのミートスパゲティ オクラのスープ バナナ | 焼き大福 |
| 28 | 月 | ビーンズカレー 鉄分サラダ チーズ メロン | かさのえんそくビスケット  |
| 29 | 火 | ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンの塩昆布和え トマト オニオンスープ キウイ | パセリおにぎり |
| 30 | 水 | 魚の香草パン粉焼き 春雨の酢物 茄子の味噌汁 すいか | 黒糖ラスク |

6月4日は、虫歯予防デー

みなさんはよく噛んで食事をしていますか？
よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさんで消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったりします。
保育園では、給食にかみかみサラダ、おやつにマカロニスナックを入れています。

食中毒について

食中毒予防の3原則



気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底しましょう。

～食中毒予防～

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、早めに食べることで、肉や魚などはしっかり加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

～食中毒の症状～

嘔吐、腹痛、下痢、発熱(症状は個人差があります。)



今月のおすすめレシピ

パセリおにぎり

【材料】約6個分

| | | | |
|-----|-----|-----|------|
| 米 | 2合 | ごま油 | 大さじ1 |
| パセリ | 50g | ごま | 大さじ1 |
| 鰹節 | 30g | 醤油 | 大さじ1 |

【作り方】

- ①、パセリはみじん切りにし、フライパンにごま油を入れ炒める。
- ②、①に鰹節とごまを加えさらに炒め最後に醤油を回し入れる。
- ③、炊きあがったごはん②を混ぜ込みおにぎりにすれば出来上がり★

