

令和元年 6月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	土	親子うどん、牛乳 果物、キャンディチーズ	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
3 17	月	八宝菜、果物 しらす和え、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳バナバロア 牛乳
4 18	火	魚の梅焼き、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	開口笑 牛乳
5 19	水	チキンカツ ひじき炒め、コンソメスープ	ごはん	クラッカー ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳
6 20	木	豚肉の生姜焼き、果物 マカロニサラダ、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	バナナサンド 牛乳
7 21	金	肉じゃが、春雨サラダ みそ汁	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	卵パン 牛乳
8 22	土	スープスパゲティ、牛乳 果物、キャンディチーズ	パスタ	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
10 24	月	かに卵、果物 納豆和え、みそ汁	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
11 25	火	豆腐だんご、果物 小松菜の磯和え、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	人参蒸しケーキ 牛乳
12 26	水	タンドリーチキン、みそ汁 かみかみサラダ	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
13 27	木	魚の照り焼き、果物 たけのこの煮物、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
14 28	金	カレーライス、果物 ツナサラダ	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	メロンパン 牛乳
29	土	鶏肉のから揚げ、伴三糸 みそ汁、果物	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ポップコーン 牛乳

※ 1日(土)は親子遠足のため、0・1・2歳児のみの給食となります。

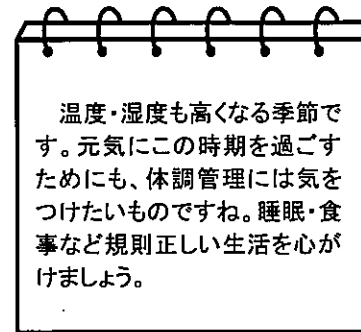
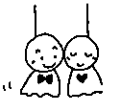


給食日数 25回

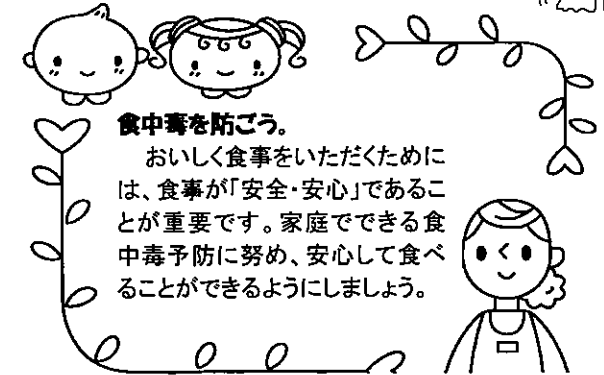
区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	6月の平均	513Kcal	20.4g	16.7g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月の平均	620Kcal	23.4g	18.5g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

梅雨の晴れ間の日ざしが、まばゆく美しい季節です。



温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気をつけたいものですね。睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。



食中毒を防ごう。

おいしく食事をいただくためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。家庭でできる食中毒予防に努め、安心して食べることができるようにしましょう。



毎日の「おいしいね」のコツ ～食中毒を予防しよう～

毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性がたくさん潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただきましょう。

- ポイント: ①購入: 肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。
 ②家庭での保存: 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。
 ③下準備: 生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。
 ④調理: 加熱料理は、十分に加熱しましょう。 ⑤食事: 手を洗いましょう。
 ⑥残った食品: ちょっとでもあやしいと思ったら、思い切って捨てましょう。

☆香味野菜と呼ばれる香りのある野菜(しょうが、にんにく、しそ等)や梅干しなどに含まれる成分には、殺菌成分や抗酸化作用の働きを持つものがあります。この時期、いろいろな料理に利用して食中毒を予防しましょう。



魚の梅焼き (1人分)

レシピ紹介

【材料】

魚の切り身(1切れ) 40g
 みそ 2g、みりん 1g
 梅干し 2g、砂糖 1g

【作り方】

- ① 梅干しの種を除き、梅肉の部分を包丁でよくたたく。
 ② 調味料と①を合わせ、魚の上のせてのぼす。
 ③ ②をフライパンかグリルで焼く。

ワンポイントメモ

この梅焼きの調味料は、魚だけでなく鶏肉の上のせて焼いたり、焼肉の味付けとしても美味しいですよ。

