



**６月**



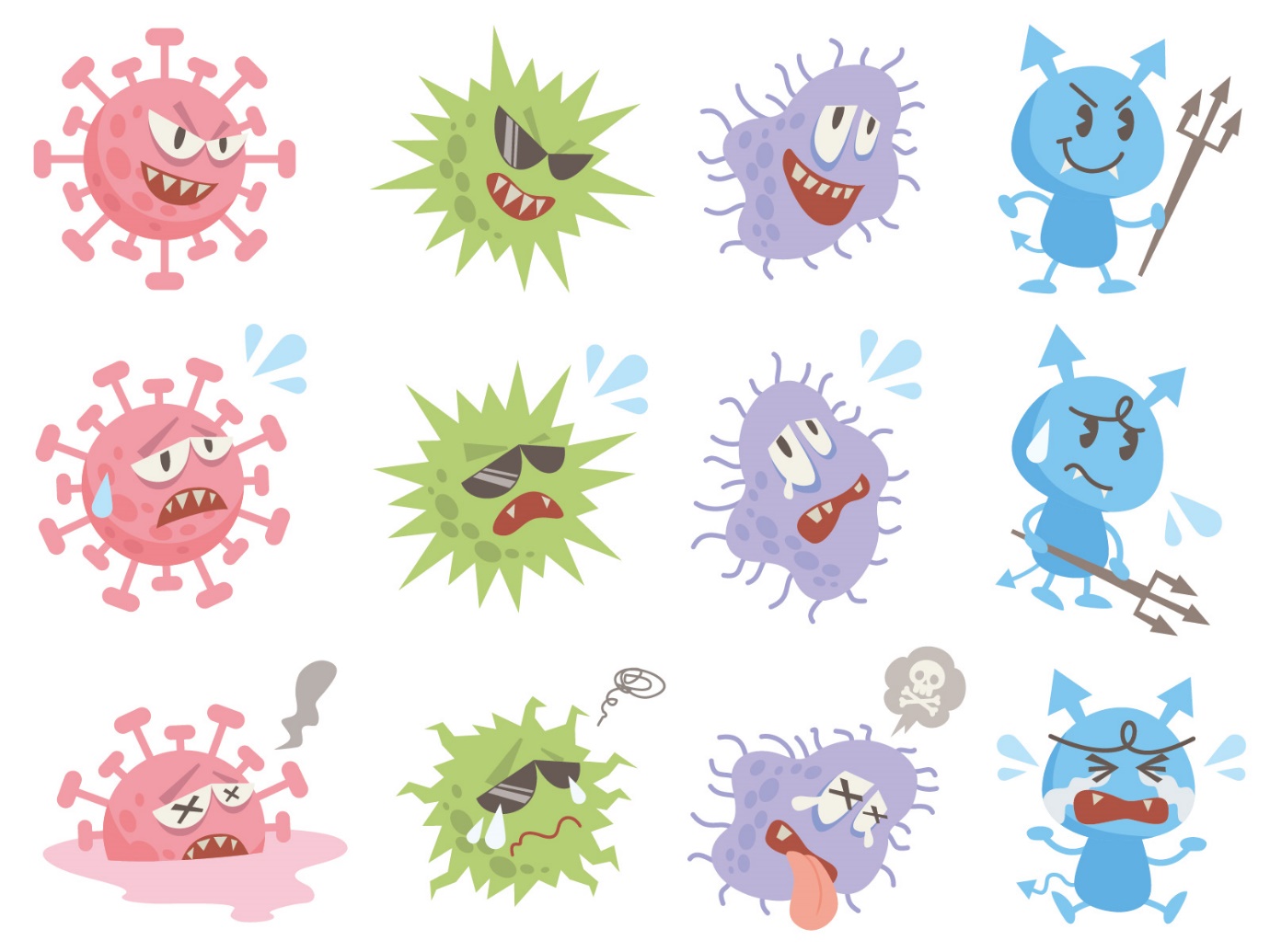


たちばな幼稚園

中村　真梨子

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
|  | 1 | 木 | わかめご飯  切干大根煮  コンソメスープ  もやし納豆 | 発芽玄米　わかめ　食塩　みりん　醤油　薬膳だし　胡麻  切干大根　玉葱　人参　椎茸　昆布　油揚げ　葱　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　　薄口醤油　野菜コンソメ　パセリ  もやし　人参　青のり　納豆　醤油 |
| 麺 | 2 | 金 | 野菜たっぷり  ラーメン  レタス納豆 | 春雨　キャベツ　人参　玉葱　もやし　さつま揚げ　中華だし　醤油　味噌  レタス　人参　納豆　醤油 |
|  | 5 | 月 | キャロットご飯  煮もの  味噌汁  梅納豆 | 発芽玄米　人参　醤油　みりん　薬膳だし  大根　人参　椎茸　蒟蒻　牛蒡　蓮根　醤油　みりん　黒砂糖  水菜　油揚げ　人参　味噌  オクラ　玉葱　人参　納豆　醤油　ゆかり |
|  | 6 | 火 | 胡麻ご飯  野菜ツナ煮  味噌汁  切干納豆 | 発芽玄米　胡麻　食塩　みりん　醤油　薬膳だし  ツナ　しめじ　玉葱　人参　蒟蒻　グリンピース　大根　白菜　醤油　　　黒砂糖　みりん  なめこ　玉葱　麩　味噌  切干大根　人参　葱　昆布　納豆　醤油　ごま油 |
|  | 7 | 水 | ちりめんご飯  ポークビーンズ風  味噌汁  人参ケーキ | 発芽玄米　ちりめん　みりん　醤油　薬膳だし  じゃが芋　人参　玉葱　大豆　なすび　トマト缶　ケチャップ  野菜コンソメ　塩  もやし　人参　葱　味噌  米粉　人参　黒糖　ベーキングパウダー　サラダ油 |
|  | 8 | 木 | 炊き込みご飯  シシャモ  味噌汁  はりはり漬け | 発芽玄米　椎茸　人参　牛蒡　みりん　醤油　薬膳だし  シシャモ  豆腐　玉葱　葱　味噌  切干大根　人参　胡瓜　昆布　黒酢　黒砂糖　醤油　胡麻 |
|  | 9 | 金 | しめじご飯  五目煮  味噌汁  ジャガイモ納豆 | 発芽玄米　しめじ　みりん　醤油　黒砂糖　薬膳だし  大根　人参　蒟蒻　牛蒡　椎茸　醤油　みりん  玉葱　葱　麩　味噌  ジャガイモ　人参　青のり　納豆　醤油 |
| 旬 | 12 | 月 | ひじきご飯  八宝菜  味噌汁  オクラ納豆 | 発芽玄米　人参　ひじき　油揚げ　みりん　醤油　薬膳だし  白菜　人参　玉葱　ピーマン　ちくわ　椎茸　葱　もやし　中華だし  コショウ　薄口醤油　片栗粉  人参　葱　わかめ　味噌  オクラ　昆布　人参　トマト　納豆　醤油 |
| 旬 | 13 | 火 | いりこご飯  あんかけ豆腐  味噌汁  なすび納豆 | 発芽玄米　いりこ　胡麻油　みりん　醤油　薬膳だし  厚揚げ　エノキ　葱　椎茸　人参　玉葱　しめじ　黒砂糖　醤油　みりん  片栗粉  茎わかめ　人参　味噌  なすび　人参　大根　納豆　醤油 |
|  | 14 | 水 | 昆布ご飯  おでん風煮  味噌汁  水菜納豆 | 発芽玄米　昆布　胡麻油　胡麻　みりん　醤油　薬膳だし  厚揚げ　大根　人参　椎茸　蒟蒻　竹輪　昆布　醤油　みりん　黒糖  エノキ　玉葱　葱　味噌  水菜　人参　白菜　大豆フレーク　納豆　醤油 |
|  | 15 | 木 | たくあんご飯  鯖のみぞれ煮  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　たくあん　みりん　醤油　薬膳だし  鯖角切り　酒　オリーブオイル　大根　葱　薄口醤油　みりん　食塩  玉葱　人参　油揚げ　味噌  キャベツ　人参　納豆　醤油 |
|  | 16 | 金 | いりこご飯  すき焼き風  モズク汁  胡麻和え | 発芽玄米　いりこ　胡麻　みりん　醤油　薬膳だし  焼き豆腐　白菜　大根　玉葱　蒟蒻　車麩　椎茸　葱　黒砂糖　醤油  もずく　葱　食塩　薄口醤油  ひじき　キャベツ　人参　黒砂糖　醤油　胡麻　オリーブオイル |
|  | 19 | 月 | ピースごはん  野菜のクリーム煮  味噌汁  葱納豆 | 発芽玄米　グリンピース　みりん　醤油　薬膳だし  大根　　人参　玉葱　ジャガ芋　なすび　ブロッコリー　豆乳  野菜コンソメ　醤油  白菜　人参　　味噌  葱　人参　昆布　納豆　醤油 |
|  | 20 | 火 | 鰹節ご飯  金平牛蒡  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　鰹節　みりん　醤油　薬膳だし  牛蒡　人参　蒟蒻　油揚げ　玉葱　葱　大根　胡麻油　みりん　醤油  なすび　人参　　葱　味噌  白菜　人参　納豆　醤油 |
| New | 21 | 水 | 玄米ご飯  キーマカレー  中華スープ  もやしのナムル | 発芽玄米　みりん　醤油　薬膳だし  カンパチフレーク　大豆　玉葱　人参　なすび　カレールー　パセリ  わかめ　玉葱　中華だし　食塩  もやし　人参　ごま油　中華だし　食塩　胡麻 |
|  | 22 | 木 | 小豆ご飯  高野豆腐煮  味噌汁  大根納豆 | 発芽玄米　小豆　みりん　醤油　薬膳だし  粉高野豆腐　玉葱　人参　椎茸　ちくわ　葱　蒟蒻　醤油　みりん　黒砂糖  小松菜　油揚げ　人参　味噌  大根　人参　葱　納豆　醤油 |
|  | 23 | 金 | 牛蒡ご飯  野菜ソース炒め  わかめスープ  水菜納豆 | 発芽玄米　牛蒡　人参　みりん　醤油　薬膳だし  キャベツ　人参　玉葱　さつま揚げ　もやし　ピーマン　中華だし　食塩  コショウ　お好みソース  わかめ　葱　中華だし　薄口醤油　胡麻  水菜　人参　もやし　納豆　醤油 |
|  | 26 | 月 | キノコご飯  マーボー豆腐  中華スープ  ひじき納豆 | 発芽玄米　しめじ　人参　油揚げ　みりん　醤油　薬膳だし  豆腐　葱　玉葱　人参　椎茸　生姜　中華だし　赤味噌　醤油  胡麻油　みりん　片栗粉  にら　もやし　中華だし　塩　醤油　胡麻油  ひじき　人参　葱　納豆　醤油　胡麻 |
|  | 27 | 火 | きのこご飯  ひじき煮  味噌汁  酢の物 | 発芽玄米　椎茸　人参　油揚げ　みりん　醤油　薬膳だし  ひじき　人参　油揚げ　蒟蒻　ねぎ　玉葱　胡麻　黒砂糖　醤油　みりん  豆腐　人参　葱　味噌  胡瓜　人参　わかめ　春雨　黒酢　黒砂糖　胡麻　醤油 |
|  | 28 | 水 | きつねご飯  ポトフ  味噌汁  玉葱納豆 | 発芽玄米　油揚げ　人参　みりん　醤油　薬膳だし  大根　ジャガイモ　人参　しめじ　ちくわ　グリンピース　野菜コンソメ  薄口醤油  白菜　人参　葱　味噌  玉葱　人参　納豆　醤油 |
|  | 29 | 木 | 枝豆ご飯  切干ナポリタン風  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　枝豆　食塩　みりん　醤油　薬膳だし  切干大根　人参　椎茸　ツナ　玉葱　ケチャップ　野菜コンソメ  玉葱　油揚げ　葱　味噌  キャベツ　人参　納豆　醤油 |
|  | 30 | 金 | 胡麻ご飯  じゃが煮  味噌汁  胡瓜納豆 | 発芽玄米　胡麻　みりん　醤油　薬膳だし  じゃが芋　玉葱　人参　蒟蒻　しめじ　車麩　醤油　みりん　黒糖  水菜　人参　味噌  胡瓜　大根　人参　納豆　醤油 |

献立は食材の納品等により変更する場合があります。ご了承ください。

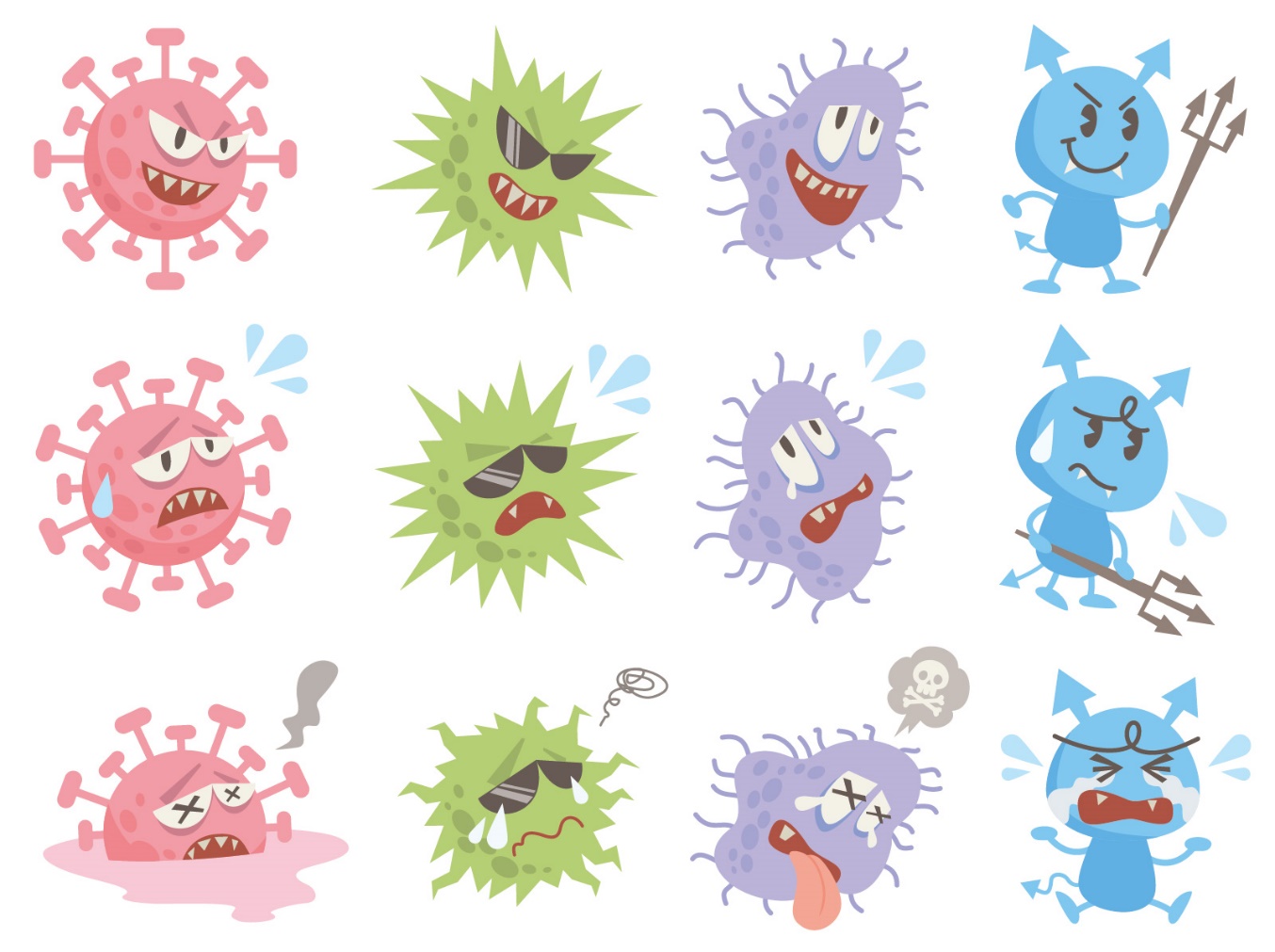


梅雨の時期は、湿度、気温共に上昇する事で、食中毒菌、カビ菌の好む環境になります。

食中毒警報が発令されるのもこの時期です。

手洗いの徹底、食品の取り扱いや調理方法に気を付ける事が大切です。

給食室ではより一層衛生管理の徹底をいたします。ご家庭でも取り組みましょう







・食材をよく加熱する

特に肉、魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

加熱不足の肉、魚や殺菌不足の生野菜が主な原因となります

・調理器具の使い分け

生食材、加熱済みの食材は、それぞれの調理器具を使用しましょう。交差汚染を防ぐ事がとても大切です。

・常温で保管しない。

2時間以上室温に放置しないようにしましょう。

温めなおす時は、十分に加熱しましょう。