



給食だより 6月号

宗教法人法性寺 道場保育園

2019 (令和元) 年6月1日



今年も梅雨の季節がやってきました。これから夏にかけて気温が高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。また、食中毒が増える季節でもあります。食中毒にかからないためにも、日頃の生活を整えて、免疫力を高めるようにしましょう！



お誕生日会メニュー

*十六穀米

*ヘルシーミートローフ

*ゆでブロッコリー

*ほうれん草サラダ

*豆腐とわかめの清まし汁

*オレンジ

おやつ

*牛乳

*ブラウニー



食中毒に注意！！



梅雨から夏にかけて、食中毒が発生しやすい季節です。高温多湿の気候で、食中毒の原因になる細菌の増殖が活発になります。

カンピロバクターやO157 による食中毒は、肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることで発生しています。生肉に触れた手やまな板などから、ほかの食品に菌が付着して感染することがあるので、注意しましょう！



☆メニュー紹介☆

夏野菜カレー

大人2人・子ども2人分

材料

- ・豚肉薄切り 300g
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 2個
- ・かぼちゃ 1/2個
- ・なす 2個
- ・ピーマン 4個
- ・トマト 2個
- ・えだまめ(冷凍) 100g
- ・にんにく 1かけ
- ・カレールー 適量
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・油 適量
- ・塩、こしょう 適量

おいしい夏野菜がたくさん出てくる季節になりました。

夏野菜をたっぷり使う夏野菜カレー！

保育園でも人気なので是非作ってみてください♪



作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃ、なすは一口大、ピーマン、トマトは1.5cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ② えだまめは自然解凍し、皮をむいておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、豚肉をいれ塩コショウし、炒める。
- ④ 次ににんじん、玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりしたら、水を加え煮る。
- ⑤ フライパンで、ピーマンとなすを軽く炒めておく。
- ⑥ にんじんが柔らかくなったら、かぼちゃを入れ、次に⑤を入れる。
- ⑦ トマトを入れ煮込み、えだまめを入れる。
- ⑧ ケチャップ、ウスターソースを加え、ルーを入れて完成！！

♪生のえだまめが出ている時は、生のものを使ってください

令和元年度6月献立表

●午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食						和風スバゲティー 小松菜ともやしのスープ
3時						紫いもチップ きな粉ウエハース
昼食	麦ご飯 高野と野菜の卵とじ わかめと白菜の酢味噌あえ きのこの清まし汁 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭の西京焼き 切干大根カレー煮 みそ汁 (生揚げとチンゲンサイ) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 チキンと大豆のトマト煮 ビネオとヤシのゴマあえ みそ汁 (豆腐と油揚げ) フルーツ (オレンジ)	シシリアンライス 納豆ともやしのスープ 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	揚げまぐろ丼 田舎汁 フルーツ (オレンジ)	ねぎチャーハン みそ汁 (生揚げときのこ)
3時	牛乳 人参ホットケーキ (豆乳入り)	牛乳 チヂミ	牛乳 五平もち	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 黒糖ラスク	畑の-snack カレー味 ふわふわチップ人参味
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
朝食	麦ご飯 豆腐とにらの炒め物 キャベツのツナマヨサラダ トマトとえのきの清汁 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 ポークビーンズ チップスサラダ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 チキンナゲット にんじんスティック シーチキンサラダ 玉ねぎと油あげの味噌汁 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 海苔のスープ フルーツ (オレンジ)	さっぱりごはん アジの香味焼き 千切り大根とマヨの和物 なすとわかめの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	五目炊き込みご飯 小松菜とわかめのみそ汁
3時	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 レーズンパン	牛乳 にらせんべい	牛乳 フライドポテト	牛乳 すはま団子	ねじりん棒 カリポテトスナック
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
朝食	十六穀米 ヘルシーミートローフ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 実だくさんのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 マグロの甘酢あえ ワカメの磯辺和え みそ汁 (かぼちゃ) 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏の甘辛煮 ゆでブロッコリー もやしとわかめの酢の物 小松菜としめじの清汁 フルーツ (オレンジ)	焼肉丼 南瓜のいとこ煮 ふとわかめの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 あじのハンバーグ ゆでブロッコリー 千切りとひじきの煮物 あおさの味噌汁 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	三色丼 (鶏ひき肉) ワカメと油あげの味噌汁
3時	牛乳 ブラウニー	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 野菜入りクラッカー	牛乳 麩のラスク (きなこ味)	牛乳 大学かぼちゃ	紫いもチップ きな粉ウエハース
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
朝食	夏野菜カレー フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 いわしのしょうが煮 コールスローサラダ にらと焼き麩のみそ汁 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 チキン南蛮 豆腐とトマトのスープ 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 豆腐チャンプル 中華きゅうり みそ汁 (じゃがいも) 元気ヨーグルト フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 まぐろのねぎ味噌焼き かぼちゃの甘煮 きのこの汁 フルーツ (オレンジ)	お弁当
3時	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 ばたばた焼き	牛乳 じゃこトースト	牛乳 わらびもち	牛乳 夕焼けおにぎり	