

6月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年6月)

日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
2月16日 月	牛乳		鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト風 アスパラスープ (トマト)	オレンジ、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ	・米 油 じゃがいも ジャム	生姜 トマト キャベツ オレンジ 玉ねぎ グリーンアスパラガス
3月17日 火	牛乳		ぎせい豆腐 もやしときゅうりのサラダ 切干大根のスープ (パナナ)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 卵 豆腐 豚挽肉 ロースハム ベーコン チーズ	・米 油 ごま油 砂糖 クラッカー ジャム	人参 干しいたけ きゅうり グリーンピース パナナ もやし 切干大根
4月18日 水	牛乳		魚のカレー風味天ぷら 凍り豆腐のふわふわ煮 うどん汁 (トマト)	カルシウムラスク 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 凍り豆腐 鶏もも肉 粉チーズ	乾麺 小麦粉 白ごま 油 食パン バター	人参 玉ねぎ トマト ねぎ 青のり
5月19日 木	ヨーグルト		プルコギ風炒め キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 (パイン缶)	チーズ蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 卵 豚肩ロース 味噌 チーズ 油揚げ スキムミルク	・米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 白ごま 焼麩	人参 キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ コーン缶 パイン缶
6月20日 金	牛乳		鶏肉のトマト煮 マカロニフレンチサラダ ポテトスープ (オレンジ)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ベーコン 豚挽肉 卵	・バターロール 米 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり きざみのり オレンジ トマトジュース
7月21日 土	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き 野菜の煮物 すまし汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 じゃがいも 焼麩 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 パイン缶 わかめ
9月23日 月	牛乳		厚揚げのそぼろ煮 バンサンスー 味噌汁 (オレンジ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 生揚げ 豚挽肉 味噌	・米 春雨 ごま油 片栗粉 ゼリー 油 砂糖 じゃがいも	人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ グリンピース
10月24日 火	牛乳		ムニエル チリコンカーン 中華風コーンスープ (パナナ)	和風スパゲティ 麦茶	・牛乳 切り身魚 大豆 豚挽肉 ベーコン スキムミルク 卵	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 バター 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 パナナ にんにく トマト缶 しめじ クリームコーン缶 きざみのり
11月25日 水	牛乳		チキンカレー 和風ツナサラダ ボイルウィンナー (ミカン缶)	グレープのあじさいゼリー お菓子、麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ウィンナー 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・米 砂糖 油 じゃがいも カレールウ ごま油 小麦粉	人参 ミカン缶 きゅうり 玉ねぎ キャベツ グレープジュース 粉寒天
12月26日 木	ヨーグルト		ボールシュウマイ 人参とコーンの甘辛煮 うどん汁 (トマト)	きな粉サンド 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 卵 鶏挽肉 スキムミルク 鶏もも肉 きな粉 豆乳 牛乳	乾麺 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン	生姜 人参 コーン缶 玉ねぎ トマト 小松菜
13月27日 金	牛乳		鰯フライ フレンチサラダ 味噌汁 (オレンジ)	桃のケーキ 牛乳	牛乳 鰯 卵 油揚げ ロースハム 味噌 スキムミルク	・米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ホットケーキの素	人参 きゅうり キャベツ もやし 黄桃缶 レーズン オレンジ レモン汁
14月28日 土	牛乳		鶏肉の甘辛煮 中華和え 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 春雨 焼麩 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり パイン缶
30日 月	牛乳		ポークチャップ アスパラサラダ 豆腐とねぎのスープ (ミカン缶)	ヨーグルト、お菓子 麦茶	・牛乳 ヨーグルト 豚肩ロース ロースハム 豆腐 ベーコン	・米 小麦粉 油 バター ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラガス ねぎ ミカン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和7年6月
秦野市保育こども園課

6月に入り梅雨の季節となりました。気温や湿度が上昇し、体調を崩しやすくなります。これから、夏に向けて過ごしにくい日も増えてきます。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう。

食中毒に気を付けましょう

6月～9月の夏場は食中毒が多い時期です。食中毒とは、食品に付着した細菌やウィルスが原因で起こる感染症です。腹痛や下痢、吐気、嘔吐、発熱などが主な症状です。抵抗力が弱いと重症化し、命に関わることもありますので、食事の準備をする時など、常に予防を心掛けましょう。

point1 食品の購入

- ◆食品を買うときは、買い物の最後に。
日用品は先に買い、その後に生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要なものを買いましょう。
- ◆肉や魚介類、卵、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを。表示のある食品は消費期限などを確認しましょう。
- ◆購入した肉や魚は、ポリ袋などに入れましょう。
肉や魚から出る汁が他の食品に付くことを防ぐためです。また、できれば保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。

point2 食品の保存

- ◆帰ったら、表示を確認して冷蔵庫や冷凍庫へ。
食品には、その種類によって適切な保存方法があります。常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日があたる場所、湿気が多い場所に保存するのは避けましょう。
- ◆開封、開栓した食品は、表示されてる期限に関係なく早めに使い切りましょう。

point3 調理前・調理中

- ◆基本は手洗い。
食材や食器にさわる前や、生の肉、魚、卵にさわった後、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱をさわった後などは忘れずに手を洗いましょう。
- ◆生のままで食べる野菜や果物など、よく洗いましょう。加熱をする食品は十分に加熱をしましょう。
- ◆冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で行いましょう。一度解凍してしまった食品はなるべく早く使い切りましょう。
- ◆包丁やまな板を使う時は、先に生野菜など加熱しない食品を切り、生の肉や魚は後で切りましょう。包丁やまな板は別々に使い分けると安全です。

point4 食事中・食事後

- ◆調理された食品は早めに食べましょう。
作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後にすぐに食べられないようなら、室温に放置せず、冷めてから冷蔵庫に入れましょう。小分けにすると早く冷めます。冷蔵庫に入れる際は、箸をつける前に別の容器や食器に分け、フタやラップをしてから入れましょう。
- ◆作り置き of 料理を食べる場合は、十分に加熱をしましょう。時間が経ち過ぎたり、においや味が変わったと感じたら、食べずに捨てましょう。
- ◆温めなおすときも十分に加熱しましょう。目安は80℃以上です。

(参考:農林水産省HP, 厚生労働省HPより)

今月の献立より

材料(4人分)

スキムミルク	大1(6g)
水	大1(15g)
砂糖	大1(9g)
卵	15g
レモン汁	小1/2
サラダ油	大1/2
ホットケーキの素	60g
黄桃缶	25g
レーズン	5g

桃のケーキ

作り方

- ①黄桃缶はペーパータオルで水気を取り、5mm角に切る。
 - ②ボウルに水、スキムミルクを入れ溶く。
 - ③砂糖、卵、レモン汁、サラダ油を②に加え、よく混ぜる。
 - ④③にホットケーキの素と①の桃、レーズンを加え、混ぜる。
 - ⑤アルミカップ又は型に流し入れ、焼く。
- (目安 : 170℃で15分位)

