



今月のお弁当の日はありません。

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。体力が落ちると食中毒にもかかりやすくなるので体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。



★6月は食中毒が起こりやすい時期です★

ご家庭でも衛生管理や食品の取り扱いには気を付けて！

- ①食中毒菌を食品に「**つけない**」
(手洗い・器具の洗浄・適切な保存・健康管理)
- ②食品に付いてしまった食中毒菌を「**増やさない**」
(温度管理・迅速な処理)
- ③食品や調理器具に付いた食中毒を「**やっつける**」
ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。
調理器具の殺菌は、しっかり洗浄した後漂白や熱湯で行う。

(給食目標)
衛生管理の徹底を図る

食中毒予防
3原則

★6月4日はむし歯予防の日★

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

※虫歯を作らない食べ方

- ①お菓子をだらだら食べず時間を決めて食べる。
- ②適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などよく噛んで食べる。
- ③食べ物を飲み物で流し込みながら食べない。
- ④糖分の多い飲み物や食べ物を控える。



今月のメニューより！

★ひじきの洋風サラダ(4人分)★

- <材料> (乾)ひじき(8g)・ツナ缶(40g)・もやし(40g)・人参(40g)
 <調味料> オリーブオイル(8g)・砂糖(8g)・しょうゆ(8g)・塩(適量)
 <作り方> ①ひじきは水で戻し洗ってから10分位茹でて水気をきる。
 ②ツナ缶は油をきっておく。
 ③きゅうり・人参は千切りにし、人参ともやしはさっと茹で塩もみしておく。
 ④調味料を合わせて①～③を入れる。 出来上がり！！



令和6年 予定献立 🍴☂️🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

6月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
3	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	牛乳
17		小松菜の和え物 白菜のみそ汁	ジャムサンド	せんべい
4	火	ごはん 魚のムニエル もずくスープ	お茶 バナナ	牛乳
		オクラとほうれん草の納豆和え	ヨーグルト	コーンフレーク
5	水	ごはん ハヤシライス	牛乳 クラッカー	牛乳
19		ごまじゃこサラダ オレンジ	フルーツゼリー	ビスコ
6	木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ	牛乳 ビスケット	牛乳
20		きゅうりの酢の物 千切り大根のみそ汁	パイナップル	せんべい
7	金	ごはん ポークジンジャー	牛乳	ヨーグルト
21		野菜サラダ じゃが芋のみそ汁	ココアケーキ	
8	土	ごはん 焼きビーフン	牛乳	牛乳
22		かきたま汁 バナナ	丸ボーロ	チーズ
10	月	パン ポークビーンズ	牛乳	牛乳
24		ごま風味のサラダ ウィンナー	大学いも	せんべい
11	火	ごはん 魚の西京焼き	牛乳 チーズ	牛乳
25		トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	とうもろこし	卵ボーロ
12	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮	お茶	牛乳
26		スパゲティサラダ 豆乳スープ	焼きそば	ビスコ
13	木	ごはん チキンカツ	お茶 フルーツ	牛乳
27		野菜サラダ 豆腐のみそ汁	ヨーグルト	せんべい
14	金	ごはん 鮭のみそバター焼き	牛乳	ヨーグルト
28		ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	ピザトースト	
1	土	ごはん 大和煮	牛乳	牛乳
15		ほうれん草ともやしのごま和え	ミニパン	コーンフレーク
29	バナナ			
18	誕 生 会	カエルバーガー ウィンナー フライドポテト マカロニサラダ 添え野菜 オレンジ ヤクルト	お茶 フルーチェ	牛乳 クッキー