6月 給食だより　献立表

令和８年度６月発行　第四吉備保育園

実施日	曜日	３歳未満児 10時のおやつ	昼　食　献　立	３歳未満児 加算食	３時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は３歳未満児
1 15	月	牛　乳 菓　子	チンジャオロースー もずくスープ　焼きポテト		牛　乳 バタークッキー	601.2 (486.7)
2 16	火	牛　乳 菓　子	厚揚げのハンバーグ スパゲティソテー　トマト		牛　乳 牛乳もち	532.0 (638.4)
3 17	水	牛　乳 菓　子	高野豆腐の五目煮 きゅうりの酢の物　もも缶		牛　乳 ごまトースト	594.2 (483.1)
4 18	木	牛　乳 菓　子	鶏肉の中華風照り焼き　バナナ ひじきとちりめんの中華サラダ		牛　乳 チーズポテトボール	611.5 (500.5)
5	金	牛　乳 菓　子	さばの塩焼き　豆乳汁 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛　乳 切り干し大根おにぎり	663.6 (553.0)
19	金	牛　乳 菓　子	五目うどん　青菜のごまあえ バナナ		牛　乳 菓　子	480.3 (443.2)
6 20	土	牛　乳 菓　子	スパゲティナポリタン フレンチサラダ　オレンジ		牛　乳 菓　子	446.3 (415.2)
8 22	月	牛　乳 菓　子	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ　トマト		牛　乳 ヨーグルトパインケーキ	650.2 (502.2)
9 23	火	牛　乳 菓　子	大豆入りカレーライス コールスローサラダ　パイン缶		牛　乳 小魚のり味　鉄菓子	650.2 (527.9)
10 24	水	牛　乳 菓　子	香味煮　納豆 青菜のおかかあえ		牛　乳 塩焼きそば	592.9 (480.0)
11 25	木	牛　乳 菓　子	鶏肉と野菜の甘酢味 切り干し大根とツナの和え物	ちりめんごはん	牛　乳 りんごゼリー	578.5 (480.0)
12	金	牛　乳 菓　子	★お楽しみ会献立★ アンパンマンライス　鶏肉のからあげ きゅうりのごまサラダ　新じゃがのスープ　オレンジ		牛　乳 菓　子	641.3 (527.1)
26	金	牛　乳 菓　子	鮭のレモン風味焼き 千草あえ　すまし汁		牛　乳 ジャムサンド	561.0 (445.0)
13 27	土	牛　乳 菓　子	肉みそうどん キャベツのゆかりあえ　バナナ		牛　乳 菓　子	506.5 (467.7)
29	月	牛　乳 菓　子	豚肉の生姜炒め じゃがいものみそ汁　トマト		牛　乳 レーズンスコーン	607.9 (492.0)
30	火	牛　乳 菓　子	鶏肉の塩こうじ焼き　手作りふりかけ 豆腐のチャンプルー　煮豆		牛　乳 じゃがいものキッシュ風	601.4 (486.9)

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいです。手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

★家庭でできる食中毒対策★

1. 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮なものを購入する。
2. タオルやふきんは清潔な物を使う。
3. 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから消毒するか熱湯をかけて殺菌する。
4. 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。

細菌・ウイルス名	特徴と主な原因食品
腸管出血性大腸菌（O157 や O111 等）	牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不十分な肉に注意（焼肉・BBQ等）。
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉料理に注意（唐揚げ・焼き鳥等）。
サルモネラ属菌	加熱不十分な肉類、卵に注意。
セレウス菌	熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャーハン、スパゲティ、スープ等が汚染されやすい。
ブドウ球菌	人の皮膚や喉にも存在する。手にケガをしているときは素手で調理しない（おにぎり等）。
ウエルシュ菌	人や動物の腸管や土壌に広く生息する。酸素のないところで芽胞をつくるのが特徴。カレー、シチュー、煮物の作り置きに注意。

旬の食材　～アスパラガス～

アスパラガスは春から初夏にかけて旬を迎えます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる働きがあります。

☆おいしいアスパラガスの選び方☆

〇はかまが少ないもの

〇茎が太いもの

〇穂先が固くしまったもの

☆調理のポイント☆

根元には硬い部分があり、これを取り除くことで食感が向上し、火の通りもよくなります。

方法：ピーラーで皮をむく

（根本から4～5㎝くらい）