

# 6月 給食だより

2025年 6月 古川ももの木保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	麦茶,せんべい	ごはん,さつまいものスープ,きのこのオムレツ,フレンチサラダ,プルーン,牛乳	じゃこトースト バナナ,牛乳
03	火	麦茶,せんべい	ごはん,じゃがいものみそ汁,かじきのさっぱり甘酢ソース,豆もやしの煮物 プルーン,牛乳	かぼちゃケーキ,甘夏,牛乳
04	水	麦茶,せんべい	ごはん,とろろのすまし汁,豆腐の旨煮,梅和え,プルーン,牛乳	おかかチーズごはん,バナナ,麦茶
05	木	麦茶,せんべい	食パン,野菜スープ,チキンカツ,はるさめの中華サラダ,チーズ,牛乳,プルーン	にんじん蒸しパン 国産オレンジ,牛乳
06	金	麦茶,せんべい	ゆかりご飯,とうふのすまし汁,さわらのみそ漬け焼き,白和え,プルーン,牛乳	ごま煎り小魚,バナナ,麦茶
07	土	麦茶,せんべい	麻婆丼,さつまいものみそ汁,ヨーグルト,牛乳	せんべい,プルーン 麦茶
09	月	麦茶,せんべい	グリーンピースごはん,トマトスープ,さけのムニエル,さつまいもマヨサラダ プルーン,牛乳	マカロニきな粉 バナナ,牛乳
10	火	麦茶,せんべい	ごはん,チンゲンサイのみそ汁,チキンピカタ,ひじき煮,プルーン,牛乳	ごま蒸しパン,甘夏 牛乳
11	水	麦茶,せんべい	ひき肉のカレーライス,ポテトサラダ,プルーン,牛乳	とろろ昆布ごはん 国産オレンジ,麦茶
12	木	麦茶,せんべい	ごはん,かぼちゃのみそ汁,厚焼き玉子,たけのこの土佐煮,プルーン,牛乳	ベーコンとじゃがいもの おやき,バナナ,牛乳
13	金	麦茶,せんべい	ごはん,ふのりのみそ汁,厚揚げとひき肉のみそ煮,小松菜のごま和え,ふかし芋,牛乳	ココアバー,プルーン,麦茶
14	土	麦茶,せんべい	ナポリタン,豆乳スープ,ヨーグルト,牛乳	せんべい,プルーン 麦茶
16	月	麦茶,せんべい	ごはん,さつまいものスープ,きのこのオムレツ,フレンチサラダ,プルーン,牛乳	じゃこトースト バナナ,牛乳
17	火	麦茶,せんべい	ごはん,じゃがいものみそ汁,かじきのさっぱり甘酢ソース,豆もやしの煮物 プルーン,牛乳	かぼちゃケーキ,甘夏,牛乳
18	水	麦茶,せんべい	ごはん,とろろのすまし汁,豆腐の旨煮,梅和え,プルーン,牛乳	おかかチーズごはん,バナナ,麦茶
19	木	麦茶,せんべい	食パン,野菜スープ,チキンカツ,プルーン,はるさめの中華サラダ,チーズ,牛乳	にんじん蒸しパン 国産オレンジ,牛乳
20	金	麦茶,せんべい	ゆかりご飯,とうふのすまし汁,さわらのみそ漬け焼き,白和え,プルーン,牛乳	ごま煎り小魚,バナナ,麦茶
21	土	麦茶,せんべい	麻婆丼,さつまいものみそ汁,ヨーグルト,牛乳	せんべい,プルーン 麦茶
23	月	麦茶,せんべい	グリーンピースごはん,トマトスープ,さけのムニエル,さつまいもマヨサラダ プルーン,牛乳	マカロニきな粉 バナナ,牛乳
24	火	麦茶,せんべい	ごはん,チンゲンサイのみそ汁,チキンピカタ,ひじき煮,プルーン,牛乳	ごま蒸しパン,甘夏 牛乳
25	水	麦茶,せんべい	～誕生会メニュー～ お楽しみに!	アジサイゼリー クッキー,麦茶
26	木	麦茶,せんべい	ごはん,かぼちゃのみそ汁,厚焼き玉子,たけのこの土佐煮,プルーン,牛乳	ベーコンとじゃがいもの おやき,バナナ,牛乳
27	金	麦茶,せんべい	ごはん,ふのりのみそ汁,厚揚げとひき肉のみそ煮,小松菜のごま和え,ふかし芋 牛乳	ココアバー,プルーン,麦茶
28	土	麦茶,せんべい	ナポリタン,豆乳スープ,ヨーグルト,牛乳	せんべい,プルーン 麦茶
30	月	麦茶,せんべい	ひき肉のカレーライス,ポテトサラダ,プルーン,牛乳	とろろ昆布ごはん 国産オレンジ,麦茶

	I初キ* - kcal	タパク g	脂質 g	加ソム mg	鉄 mg	食塩 g
3才以上児	575	22.2	18.1	305	2.6	1.5
3才未満児	496	18.2	14.1	234	2.1	1.3

3歳未満児は1日の栄養給与量の50%、3歳以上児は45%を保育園で提供します。  
発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



## 食中毒の予防について

手洗いは、食中毒を予防するための基本です。

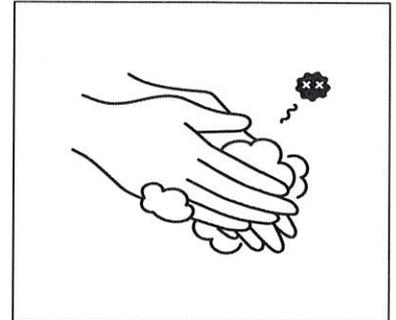
食中毒は一年をとおして発生するので、ごはんやおやつを食べる前にはかならず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

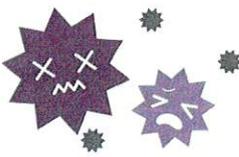
### 〈食中毒をふせぐための3つのきまり〉

食中毒を起こす細菌やウイルスが食品についてしまったかどうかは、見ただけではわからないし、味やおいもわかりません。

食中毒をふせぐための3つのきまりがあります。

それは、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



「つけない」	「増やさない」	「やっつける」
<p>細菌は小さくて目で見ることができないため、食品についているか、ついていないかを確かめることはできません。</p>	<p>生ものや作った料理は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときには、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。</p>	<p>料理をするときは、食材の中心まで熱がとおるよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。</p>
<p>「つけないためには」 手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、ほうちょう、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。</p> 	<p>「増やさないために」 細菌やウイルスは時間とともに増えてきます。また、温度、栄養、水分が満たされた環境になると育ちやすくなります。生ものや作った料理をあたたかい部屋に置いたままにすると細菌やウイルスが増えてしまうので、すぐに食べないものは、冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。</p>	<p>「やっつけるために」 細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。</p> 