



# 令和5年度6月献立表



月		火		水		木		金		土	
						1	弁当の日	2	レバニラ炒め 小魚サラダ ミニトマト 卵スープ	3	親子うどん 中華きゅうり 牛乳 くだもの
5	野菜たっぷりマーボー ハンサムスー 中華スープ チーズ	6	ししゃもの天ぷら キャベツサラダ スープパスタ くだもの	7	雷豆腐 きゅうりの昆布和え ミニトマト 切干大根の味噌汁	8	バイキング (お楽しみメニュー)	9	じゃがチーズナゲット かみかみサラダ ミニトマト わかめの味噌汁	10	カレーピラフ くずし豆腐のスープ 牛乳 くだもの
12	ひじき煮 納豆和え ゆで豆 麩の味噌汁	13	魚の塩焼き 大豆きんぴら 野菜ナムル 玉ねぎの味噌汁	14	大豆と小魚の揚げ煮 スティック野菜 トマトと卵のスープ くだもの	15	～料理会～ 手打ち肉うどん 大豆のかき揚げ きゅうりの浅漬け くだもの	16	鶏肉のマスタード焼き キャベツのおひたし じゃがたまスープ チーズ	17	ミートスパゲティ マッシュポテト 牛乳 くだもの
19	チキンカレー サラスパサラダ ゆで野菜 くだもの	20	あじフライの タルタルソース 酢の物 きのこの味噌汁 トマト	21	豆腐とコーンの卵とじ 切干大根のごま和え ゆで豆 キャベツの味噌汁	22	かぼちゃグラタン いんげんのごま和え 春雨スープ パン・くだもの	23	豚肉のすき焼き煮 ブロッコリーのサラダ じゃが芋とわかめの 味噌汁 くだもの	24	～親子参観日～ 中華おこわ 鮭のあけぼの焼き ゆで野菜 かきたまスープ くだもの
26	骨太卵焼き パプリカ春雨ソテー ゆで豆 スープ	27	鮭の梅みそ焼き かぼちゃ煮 だんご汁 くだもの	28	厚揚げと鶏肉のくず煮 鉄分たっぷりサラダ ミニトマト とろろ汁	29	五目ごはん 人参のかき揚げ 竹輪天ぷら えびしんじょ汁	30	和風おろしハンバーグ 海藻サラダ トマト 豆腐の味噌汁		

## ～食中毒に気をつけましょう～

梅雨の時期は、食中毒が最も発生しやすい時期です。調理担当者、保育士、子ども達みんなで手洗いや食べ物の扱いなどに注意をしています。家庭でも十分注意して下さい。

- ①殺菌～十分に加熱する。
- ②菌を増やさない～冷蔵庫を上手に活用する。

### 簡単お魚メニュー【鮭のチーズ焼き】(子ども1人分)

<材料> 生鮭…40～50g 塩こしょう…少々 ピザ用チーズ10g マヨネーズ…3～4g パセリ…1g

- ①生鮭に塩こしょうをふり、下味をつける。
- ②180℃のオーブンで焼いて火を通して一旦取り出す。(③をのせて焼いてもできます)
- ③②にマヨネーズ、チーズをのせて焼き目をつけたらパセリをふる。

## 5月のバイキングメニュー (お弁当バイキングでした)

菜飯むすび だし巻き卵 鶏肉のから揚げ ピーマンのじゃこ炒め  
ゆで豆 ツナトマトスパゲティ ピンチョス(ミニトマト・チーズ・きゅうり) くだもの  
\*お弁当箱におむすびやからあげを入れたりして食べました。いつもと違った雰囲気  
「いつもお弁当箱がいいなあ…♡」と話す子もいました。

## ～6月においしい益田の食べ物は「新じゃがいも」です～

春から初夏にかけて出回る、収穫されてすぐのじゃがいもを『新じゃが芋』といひます。皮が薄くみずみずしいのが特徴です。ビタミン類が豊富で、特にビタミンCは果物に負けないくらい含まれています。皮ごと食べられるので、きれいに洗って皮ごと揚げ物や煮物にすると美味しく食べられます。

