

# 6月のこんだて

令和2年6月1日 シャローム保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
<b>お茶・ごはん・もやしチャンプルー</b> <b>春雨スープ・オレンジ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ ぶたばら だいごもやし 生揚げ にんじん 青ピーマン 鶏卵 食塩 きくらげ みりん 風調味料 合成清酒 ☆ はるさめ りょくとうもやし はくさい <b>牛乳・ヨーグルト・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ フレーンヨーグルト 砂糖 クラッカー	<b>お茶・ごはん・鮎の蒲焼</b> <b>切干大根と青菜の畑和え・味噌汁</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ さわら 食塩 薄力粉 清酒 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 ☆ ほうれんそう にんじん 切干しだいごん もやし ごま 醤油 みりん 砂糖 かつおだし 炒りごま ☆ 小松菜 生揚げ えのきたけ にぼしだし 淡色みそ <b>牛乳・ホットドック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ウィンナーソーセージ トマトケチャップ	<b>お茶・ごはん・和風ハンバーグ</b> <b>コーンクリームスープ・オレンジ</b> <b>オレンジ</b> ☆ 麦茶 ご飯 豚挽肉 鶏挽肉 玉葱 人参 いんげん ひじき 鶏卵 パン粉 トマトケチャップ ソース キャベツ ☆ たまねぎ コーン缶詰 クリーム パセリ ベーコン 食塩 こしょう 普通牛乳 ホワイトフレーク <b>牛乳・クラッカーサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー こしあん クリームチーズ	<b>お茶・ごはん・炒り高野・おびき味噌汁</b> <b>バナナ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ ひじき ぶたむき肉 鶏むき肉 にんじん ベーコン 凍り豆腐 ☆ ぶなめしめじ えだまめ なたね油 三温糖 醤油 みりん ☆ まくろ油漬缶詰 生揚げ 長ねぎ 淡色みそ 昆布だし <b>牛乳・ドーナツ・ごまぜんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 生活クラブドーナツ ごまたくさんぜんべい	<b>お茶・ごはん・カレーうどん汁</b> <b>もやしサラダ</b> <b>トマト</b> ☆ 麦茶 ごはん うどん ぶたもも たまねぎ ぶなめしめじ カレールウ 濃口しょうゆ 合成清酒 片栗粉 煮干し ☆ ロース入ム 卵 きゅうり にんじん もやし 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ ごま油 <b>牛乳・橋のミルクゼリー・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 牛乳 白桃缶 砂糖 寒天 もも缶詰 せんべい	<b>お茶・焼きたば・わかめスープ</b> <b>トマト</b> ☆ 麦茶 ☆ 中華めん ぶたもも キャベツ だいごもやし にんじん トマトケチャップ 中濃ソース あおのり なたね油 ☆ えのきたけ 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 食塩 こしょう 濃口しょうゆ ごま油 かつお昆布だし ☆ せんべい・ふがし・栗しぐれ ☆ お茶 ☆ せんべい ふがし 栗しぐれ
<b>お茶・ごはん・田舎風煮</b> <b>味噌汁</b> <b>バナナ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ 若鶏もも じゃがいも 生揚げ にんじん 焼き竹輪 こんにゃく ぶなめしめじ いんげん 清酒 砂糖 醤油 みりん 昆布だし ☆ 木綿豆腐 こまつな 油揚げ にぼしだし 淡色みそ <b>牛乳・ヨーグルト・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ せんべい 魚肉ソーセージ きらぎ揚げ	<b>お茶・ごはん・おひき味噌汁</b> <b>ザムゲタン風スープ トマト</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ ぶたもも なたね にんじん 青ピーマン 淡色みそ 三温糖 みりん 風調味料 なたね油 片栗粉 ☆ 若鶏もも 長ねぎ にんじん 押麦 食塩 にんにく しょうが 鶏がらだし <b>牛乳・レモンケーキ・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 鶏卵 小麦粉 BP レモン 牛乳 バター 粗製等	<b>お茶・ごはん・海鮮八宝菜・春雨畑々畑</b> <b>オレンジ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ ぶたもも キャベツ にんじん もやし ピーマン きくらげ えび たまねぎ 塩 清酒 みりん 醤油 味噌 胡麻 鶏がら ☆ ぶたむき肉 りょくとうもやし 長ねぎ エリンギ はるさめ 清酒 食塩 こしょう <b>お菓子のラスク・せんべい・牛乳</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 小町ふ 有塩バター 三温糖 せんべい	<b>お茶・ごはん・魚の塩焼き</b> <b>豚しゃぶサラダ・味噌汁</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ さけ 精製塩 ☆ 豚もも レタス きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 醤油 胡麻 胡麻油 ☆ 木綿豆腐 長ネギ 油揚げ ワカメ 煮干しだし 味噌 <b>せんべい・野菜かりんとう・ウエハース</b> ☆ 普通牛乳 ☆ せんべい 野菜かりんとう ウエハース	<b>お茶・ごはん・茶釜金平</b> <b>味噌汁 オレンジ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ 鶏むき肉 焼き竹輪 しろたき れんこん ごぼう にんじん いりごま 合成清酒 砂糖 濃口しょうゆ ☆ だいごん こまつな 長ねぎ 生揚げ にぼしだし 淡色みそ <b>マカロニの黄粉和え・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ スパゲティ 砂糖 きな粉 せんべい	<b>お茶・ナポリタン</b> <b>コーンクリームスープ・オレンジ</b> ☆ 麦茶 ☆ ウィンナーソーセージ マカロニ スパゲティ 玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ なたね油 ☆ たまねぎ 食塩 白こしょう コーン缶詰 クリーム 豆乳 なたね油 鶏がらだし ☆ せんべい かりんとう 魚肉ソーセージ ☆ お茶 ☆ せんべい かりんとう 魚肉ソーセージ
<b>お茶・ごはん・クリームシチュー</b> <b>春雨サラダ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ 若鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ホワイトフレーク こしょう 牛乳 ☆ ハム マカロニ 食塩 きゅうり 人参 コーン 酢 マヨネーズ (卵抜き) <b>牛乳・ヨーグルト・おひきぜんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ フレーンヨーグルト 砂糖 きなごせぜんべい	<b>お茶・ごはん・鮎の蒲焼</b> 五目汁 <b>きゅうりとかにかまの酢の物</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ さけ 食塩 甘みそ 砂糖 みりん 清酒 ☆ きゅうり 食塩 かにかま ぼろこ 生わかめ 砂糖 ☆ 鶏もも 油揚げ にんじん じゃがいも たまねぎ 糸みつば 煮干し 濃口しょうゆ 食塩 清酒 <b>牛乳・レモンケーキ・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 砂糖 片栗粉 メーフルシロップ きな粉 せんべい	<b>お茶・ごはん・肉じゃが・味噌汁</b> <b>トマト</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ ぶたむき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん スナップピーズ 三温糖 濃口しょうゆ ☆ はくさい 油揚げ 長ねぎ にぼしだし 淡色みそ ☆ トマト <b>牛乳・ウィンナーとチーズのケーキ・ビスケット</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 卵 バター 牛乳 ウィンナー チーズ	<b>お茶・ごはん・キャベツと豚肉の豆カレー</b> <b>コールスローサラダ・オレンジ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ ぶたむき肉 キャベツ たまねぎ にんじん 大豆水煮缶詰 カレールウ トマトケチャップ ☆ ハム キャベツ アスパラ コーン 人参 砂糖 塩 酢 マヨネーズ (卵抜き) <b>牛乳・パスコ 黒糖蒸しパン・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ パスコ 黒糖蒸しパン せんべい	<b>お茶・ごはん・おひき味噌汁</b> <b>バナナ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ ぶたもも 木綿豆腐 しろたき にんじん ごぼう 長ねぎ さやいんげん 合成清酒 三温糖 醤油 ☆ なたね 油揚げ 大根 長ねぎ 煮干し 淡色みそ <b>牛乳・ツナサンド・カルシウムせんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ツナ マヨネーズ (卵抜き) カルシウムせんべい	<b>お茶・ごはん・豚野菜丼・味噌汁</b> <b>オレンジ</b> ☆ 麦茶 ☆ ご飯 ☆ ぶたかた ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 食塩 濃口しょうゆ ☆ だいごん 油揚げ 舞茸 長ねぎ にぼしだし 淡色みそ ☆ せんべい らくがん きらぎ揚げ ☆ お茶 ☆ せんべい らくがん きらぎ揚げ
<b>お茶・ごはん・マーボー汁・トマト</b> <b>春雨サラダ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ 木綿豆腐 ぶたむき肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ ぶなめしめじ 濃口しょうゆ 淡色みそ ケチャップ ☆ ロース入ム 鶏卵 なたね油 きゅうり にんじん はるさめ 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ ごま油 <b>牛乳・マカロニの黄粉和え・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ 砂糖 きな粉 せんべい	<b>お茶・ごはん・豚肉と切干大根の煮物</b> <b>鶏ごぼうスープ・オレンジ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ ご飯 ☆ ぶたもも 油揚げ にんじん 切干しだいごん さやいんげん ぶなめしめじ 合成清酒 砂糖 ☆ 鶏もも 木綿豆腐 ごぼう 長ねぎ 合成清酒 食塩 <b>牛乳・南瓜ケーキ・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 南瓜 ホットケーキミックス 牛乳 卵 バター 砂糖 メーフルシロップ	<b>お茶・ごはん・茄子グラタン</b> <b>カレー風味スープ</b> <b>バナナ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ 豚挽肉 マカロニ ぶたもも ピーマン にんにく 塩 ケチャップ チーズ ☆ 人参 玉葱 キャベツ パセリ ベーコン とりから 食塩 故障 醤油 カレールウ <b>牛乳・せんべい・ふがし・サズレ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ せんべい ふがし サズレ	<b>お茶・ごはん・鮎の塩焼き</b> <b>スパゲティサラダ 豚汁</b> ☆ 麦茶 ☆ さわら 精製塩 薄力粉 清酒 砂糖 醤油 みりん ☆ マカロニ きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 マヨネーズ (卵抜き) ☆ 豚もも 豆腐 大根 人参 白滝 ごぼう しめじ 長ねぎ しいたけ 塩 こしょう ごま油 鶏がら <b>牛乳・パウムクーヘン・ごまたくさんせんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ パウムクーヘン ごまぜんべい	<b>お茶・ごはん・野鶏・ワナンタンスープ</b> <b>オレンジ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ 鶏もも 人参 ピーマン たけのこ エリンギ 清酒 片栗粉 なたね油 ☆ 玉葱 バインアッフル缶 ケチャップ 酢 醤油 ☆ ぶたむき肉 しょうまの皮 ぐでたけのこ 長ねぎ しいたけ 塩 こしょう ごま油 鶏がら <b>牛乳・クラッカーサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー いちごジャム クリームチーズ	<b>お茶・焼きたば・味噌汁</b> <b>オレンジ</b> ☆ 麦茶 ☆ ゆでうどん ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん 中濃ソース トマトケチャップ なたね油 あおのり ☆ 木綿豆腐 長ねぎ 油揚げ 生わかめ にぼしだし 淡色みそ ☆ せんべい 野菜かりんとう 米粉クッキー ☆ お茶 ☆ せんべい 野菜かりんとう 米粉クッキー
<b>お茶・ミートソース・オレンジ</b> <b>南瓜スープ</b> <b>食パン</b> ☆ 食パン 麦茶 マカロニ ぶたむき肉 たまねぎ 人参 トマト ミックスジュース トマトケチャップ 食塩 ☆ かぼちゃ 牛乳 ホワイトフレーク 有塩バター パセリ 食塩 こしょう <b>せんべい・ゼリー・かりんとう</b> ☆ 普通牛乳 ☆ せんべい 1口ゼリー かりんとう	<b>お茶・ごはん・鮎のムニエル・キャベツのソテー</b> <b>野菜ポトフ</b> ☆ 麦茶 ご飯 ☆ さけ 食塩 こしょう 薄力粉 オリーブ油 清酒 レモン果汁 パセリ ☆ ベーコン 人参 ピーマン キャベツ もやし しめじ ごま 醤油 清酒 ☆ ウィンナー 玉葱 人参 アスパラ 塩 味噌 煮干しだし <b>牛乳・ジャムパン せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン りんごジャム	<p>気温の高い日が続いていますが、皆さん体調は守られていますでしょうか？梅雨の時期にながじメジメした気候に精神的にも憂鬱になりますね。体調を崩しやすい時期でもありますので、ぜひ面から身を守るように手洗いなどを心がけ衛生に気を配って食中毒の予防や健康に配慮していきましょう。</p> <p>食中毒予防の3原則！！ つけない 増やさない 殺菌する</p> <p>細菌が大好きなのは、水分 栄養 夏の気温(30~40℃) 面が体の中に入って暴れないように予防の原則を守って健康管理に努めましょう。</p> <p>①つけない                      ☆ 手洗いの徹底☆                      爪の中にもほい面が、爪も短く切っておきましょう！                      ☆ 食卓などの調理器具は清潔に☆                      特に生の肉や魚を扱った後はよく洗ってから次の作業に！肉や魚を触った手は他の食品に触れないように気を付けましょう。</p> <p>②増やさない                      ☆ 細菌は生温い温度(15℃~35℃前後)を好みます☆                      細菌は常温でどんどん増殖していきます！                      冷蔵庫の中でも菌は少しずつ増えていきます。                      作った食事や食材はなるべく早く食べきるようにしましょう。                      冷凍庫では菌は抑えられますが菌が死ぬ訳ではありません。</p> <p>③殺菌する                      85度1分半以上の加熱でほぼ死滅します。                      芽胞などに形を変えて生き残った菌が常温で増殖することもあります。カレーなどを作って食べきれない分は早く小分けにして冷凍。食べきる分だけよく再加熱するのが鉄則です。</p>			

