

ちゃいんどべーす / IDEKITA

6月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豆乳 ウエハース	お茶 ビスケット	牛乳 コーンフレーク	牛乳 あられ	牛乳 お菓子
	麦入りご飯 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 根菜汁 果実	麦入りご飯 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 トマト	ちゃんぽん 肉団子の甘煮 果実	麦入りごはん 魚チーズ風味フライ 白和え なすのみそ汁 トマト	ナポリタン キャベツサラダ 果実
	牛乳 アメリカンドッグ	ミルク ホットケーキ	ゼリー お菓子	ミルク おからと人参の ケーキ	牛乳 パン
7	8	9	10	11	12
お茶 あられ	お茶 せんべい	牛乳 果実	牛乳 クラッカー	牛乳 胡瓜スティック	お茶 お菓子
麦入りご飯 飛竜頭 千切り大根の中華風 サラダ わかめのすまし汁 トマト	麦入りごはん 魚の竜田揚げ ひじきの酢の物 けんちん汁 トマト	麦入りご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ キャベツのみそ汁 果実	麦入りごはん 高野豆腐の卵とじ トマトサラダ えのきのみそ汁 果実	キーマカレー マカロニサラダ トマト	焼きそば オニオンスープ 果実
ヨーグルトムース	お茶 焼きおにぎり	ミルク フレンチトースト	プリンアラモード	ミルク ボンデケーキ	牛乳 パン
14	15	16	17	18	19
牛乳 ボーロ	牛乳 しらす	牛乳 リッツ	お茶 果実	牛乳 ビスコ	牛乳 お菓子
麦入りご飯 魚のムニエル ほうれん草の和え物 厚揚げのみそ汁 果実	麦入りごはん やさいたっぷり チリコンカン ツナ入りサラダ コーンスープ トマト	麦入りごはん 筑前煮 パプリカの和え物 玉ねぎのみそ汁 果実	ビーフカレー ブロッコリーの おかか和え 果実	麦入りごはん 鶏肉の香味焼き カラフルサラダ 野菜とハムの ミルクスープ 果実	中華丼 がんもどきの 果実
牛乳 クッキー	お茶 芋ぜんざい	ミルク チーズ饅頭	あじさいゼリー	フルーツヨーグルト	牛乳 パン
21	22	23(わくわくランチ)	24	25	26
牛乳 しらす	牛乳 サブレ	野菜ジュース ビスコ	牛乳 クラッカー	牛乳 人参のステック	牛乳 ビスケット
麦入りご飯 えびいりかき揚げ きゅうりとしらすの 酢の物 大根のみそ汁 果実	ひやしうどん 鶏の照り焼き 果実	カレーピラフ かえるロール 人参の酢の物 チンゲン菜のスープ 果実	麦入りご飯 手づくりがんも もやしのゆかり和え トマト	麦入りごはん 五目豆 キャベツのごまドレ サラダ ソーメン汁 果実	マーボー丼 三色なます 果実
牛乳 焼き芋	ミルク 黒糖蒸しパン	お楽しみおやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
28	29	30			
豆乳 果実	牛乳 ビスコ	牛乳 ボーロ			
タコライス 卵スープ 果実	冷やし中華 おにぎり 果実	麦入りご飯 魚のタルタルソース 中華風サラダ ワントン汁 トマト			
お茶 牛乳餅	黒糖ミルクプリン	牛乳 カルシウムラスク			



6月 食育だより



この時期は食中毒に注意しよう！

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 1 つけない (洗う 分ける) | 1 買い物 (消費期限を見る) |
| 2 増やさない (低温保存) | 2 家庭での保存 (冷凍 冷蔵庫保管) |
| 3 やっつける (加熱処理) | 3 下準備 (調理の前に必ず手を洗う) |
| | 4 調理 (肉 魚は十分に加熱。75℃以上) |
| | 5 食事 (作った料理は長時間室温に放置しない) |
| | 6 残った食品 (匂い 時間がたちすぎているものは破棄する) |

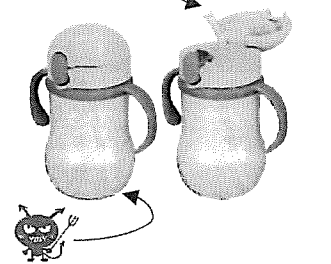
日常にも雑菌が増える場所がありますよ。

- 1 * 水筒 ストロー付のストロー・蓋のパッキン・底
- 2 * ペットボトル (口をつけた場合)
- 3 * 冷蔵庫を過信しすぎない。

☆ 1・2は週1回は洗浄・除菌をすると良いですよ。

ジップロック又はビニール袋に入れてつけ置き洗いも良いですよ。

蓋のパッキンも...



手づくり出汁をつくりませんか？

昆布だし (煮物 鍋もの 炊き込みご飯など)

昆布...1 cm角 1枚

① 昆布は鍋又はボールに水と昆布を数時間つける。

水...800cc

② 急ぐときは鍋に水と昆布を入れ中火にかけ沸騰直前にとり出す。

いりこだし (みそ汁 煮物など)

煮干し...30g

① 煮干しは臭みが出ないように頭とほらわたを取り身だけにする。

水...1200cc

② 鍋に水と煮干しを入れ火にかけアクを取りながら3~4分煮てこす。

おすすめ!! 煮干しはお茶パックなどに入れてすると楽ですよ。

かつおだし (すまし汁など)

かつお節...30g

① 鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら火を止めてかつお節を入れる。

水...1000cc

② かつお節がなべ底に沈むまで1~2分置く。

③ 最後にキッチンペーパーなどをしいた別の容器にながしいれこす。