

お弁当作りの注意点！

気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な季節になりました。予防として手洗いは勿論のこと、お弁当作りにはとても気を使いますね。下記の点をもう一度再確認してみましょう。

- ◎ おかずは火を通したものを入れましょう。
- ◎ おにぎりはラップを使用して作ると衛生的です。
- ◎ 蒸れると細菌が増えやすいので、ご飯やおかずは冷ましてから

お弁当のおかずに1品「鶏肉のレモン焼き」

材料)

- 鶏モモ肉 100g (1口大にカット)
- にんにく 1かけ
- 塩こしょう 少々
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 本みりん 小さじ1
- レモン 1/4コ



- ① レモンは絞っておく。オーブンを180度に予熱しておく。
- ② カットした鶏モモ肉に混ぜ合わせたタレを10分ほど漬けます。
- ③ 鉄板に②を並べ、オーブンで15分程焼いて出来上がり。

※暑い日にはさっぱりとお弁当でも美味しくいただけます。



世界の朝ご飯

スペインは「食の時間を大切にす文化」があり、食事が時間になる傾向があります。朝食は基本的に「2回」食べます。1回目の朝食は「普通の朝食」でパンやコーヒーが主流です。2回目の食事はサンドイッチなどの軽食が食べられます。週末の朝食ではチュロスやホットチョコレートを食べるそうです。



6月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	日				
尿検査キット配布	2	月	魚の煮付け、かみかみサラダ、けんちん汁、果実	ミルク かぼちゃ饅頭	ヨーグルト	ご飯
尿検査実施日 英語教室(3,4,5歳児)	3	火	手作りソーセージ、トマトサラダ、コーンスープ	牛乳 じゃこトースト	ゼリー	ご飯
梅干し・梅ジュース作り(3,4,5歳児)	4	水	ポークビーンズ、海藻サラダ、中華スープ、果実	パンナコッタ	お茶 チーズ	パン
	5	木	魚のちゃんちゃん焼き、三色野菜和え きのこ汁、果実	お茶 せん切り大根もち	お茶 かえり	ご飯
生活発表会リハーサル ～あそびば(1,2,3,4,5歳児) 給食部会議	6	金	高野豆腐の卵とし、春雨の酢の物、みそ汁、果実	お菓子 果実	牛乳 カステラ	ご飯
	7	土	ズッキーニナポリタン、バンバンジー、果実	牛乳、パン	牛乳、ポーロ	スパゲティ
	8	日				
延岡市幼保小連携会議	9	月	ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁、果実	芋ぜんざい	牛乳 ちりめん	ご飯
弁当日 生活発表会リハーサル ～野口遵記念館(2,3,4,5歳児)	10	火	※お弁当の準備をお願いします。	ミルク アメリカンドッグ	牛乳 せんべい	ご飯
	11	水	マーボー豆腐、ナムル、わんたん汁、果実	ミルク とうもろこし	牛乳 クラッカー	ご飯
	12	木	魚のムニエル、白和え、そうめん汁、果実	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 コーンフレーク	ご飯
生活発表会リハーサル ～あそびば(1,2歳児)	13	金	ホイコーロー、酢の物、みそ汁、果実	ココアプリン	牛乳 果実	ご飯
	14	土	焼きビーフン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳、パン	牛乳、ウエハース	ビーフン
	15	日				
	16	月	飛竜頭、切り干しとささみのサラダ、清し汁 果実	あじさいゼリー	牛乳 あられ	ご飯
生活発表会リハーサル ～野口遵記念館(3,4,5歳児)	17	火	魚の中華煮、カラフルサラダ、卵スープ、果実	ミルク チーズ蒸しパン	豆乳 サブレ	ご飯
	18	水	鶏肉のレモン焼き、ほうれん草の磯和え、豚汁 果実	牛乳 きな粉芋	お茶 かえり	ご飯
	19	木	めひかりのから揚げ、中華風サラダ、みそ汁 果実	ミルク 豆腐ケーキ	牛乳 ブリッツ	ご飯
生活発表会リハーサル ～野口遵記念館(3,4,5歳児)	20	金	チキンカレー、ブロッコリーのおかか和え、果実	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	ご飯
第21回生活発表会 ～野口遵記念館(1,2,3,4,5歳児)	21	土				
	22	日				
災害訓練週間	23	月	筑前煮、胡麻和え、みそ汁、果実	牛乳 たこ焼き風	牛乳 ちりめん	ご飯
	24	火	カレーピラフ、かえるローフ 小松菜のなめ苺和え、オニオンスープ、果実	牛乳 ロールケーキ	野菜ジュース	ご飯
	25	水	魚のピカタ、ポテトサラダ、呉汁、果実	ミルク コーンフレーククッ	豆乳 ビスケット	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	26	木	スペイン風オムレツ、ブロッコリーのサラダ チンゲンサイのスープ、果実	ミルク おからと人参のケーキ	牛乳 ビスコ	パン
行徳食育活動(5歳児)	27	金	魚の竜田揚げ、スパゲティサラダ もずくスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳 果実	ご飯
	28	土	チャンポン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	お茶、クラッカー	中華麺
	29	日				
	30	月	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草ともやしのごま酢和え、みそ汁、果実	牛乳 豆乳もち	牛乳 ウエハース	ご飯

* 6月分の保育料給食費等口座振替は、6月25日(水)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

* 水筒は、軽い物(プラスチック製)をご準備ください。氷は入れず常温の水または麦茶・お茶を入れてください。