



## お弁当についてのお願い!

6月は気温、湿度が高くなり、食中毒が増える時期です。お弁当を作る時は以下のことに気をつけましょう。

- ①手や調理器具は清潔にする。
- ②肉や魚を切ったまな板、包丁はきれいに洗う。
- ③細菌は熱に弱いのでしっかり加熱する。
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ。



お弁当のおかずは火を通し、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいので、ご飯やおかずはよく冷ましてから蓋を閉めましょう。また、うずらの卵、ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、キャンディーチーズのような球体物は誤飲や誤嚥のおそれがありますので、半分に切って入れてください。

## おがずレシピ! 「魚のハンバーグ」

材料) 4人分		
すりみ	200g	①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
人参	1/4本	②ボールにすりみ、卵、パン粉、①を入れて混ぜ合わせる。
玉ねぎ	1/4コ	③フライパンに油を引いたら②の形成したハンバーグを焼きます。
卵	1コ	④両面きれいに焼いて中まで火が通ったら完成です。
パン粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
トマトチャップ	適量	

※すりみは白身の物を使うと臭みがなく食べやすいと思います。お弁当のおかずにもピッタリですよ。



## 宮崎県の郷土料理を学ぼう!

### 魚寿司

宮崎県の「魚寿司(さかなずし)」は、サバやアジなどの魚を丸ごと使って作る伝統的な郷土寿司です。その由来は江戸時代にさかのぼり、四国(高知など)から対岸の宮崎県へ移住してきた人々によって伝えられた「姿ずし」がルーツとされています。各家庭によって味付けが異なりますが、祝い事のごちそうやお盆、正月祭りの際に作ります。脂がのり身の旨味がある最高の寒サバのみを使ったサバの「魚ずし」は絶品だと地元では評価されています。



## 6月 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	月	マーボー豆腐、千切り大根のかみかみサラダ コンソメスープ、果実	牛乳 やわらか黒糖蒸しパン	牛乳 ビスケット	ご飯	
	2	火	飛竜頭、野菜とりのりのサラダ、清し汁、果実	お茶 牛乳もち	牛乳 ポーロ	ご飯	
生活発表会リハーサル~園内	3	水	ポークビーンズ、酢の物、きのこ汁	ヨーグルトムース	お茶 チーズ	ご飯	
英語教室(3.4.5歳児)	4	木	ホイコーロー、スパゲティサラダ 中華スープ、果実	ミルク フレンチトースト	牛乳 ちりめん	ご飯	
梅干し梅ジュース作り(3.4.5歳児) 主任部会	5	金	魚のマヨネーズ焼き、和え物、豚汁、果実	牛乳 かぼちゃ饅頭	牛乳 コーンフレーク	ご飯	
	6	土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	うどん	
	7	日					
	8	月	魚のムニエル、さっぱりサラダ、けんちん汁 果実	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 クラッカー	ご飯	
生活発表会リハーサル ~野口遵記念館(2.3.4.5歳児)	9	火	親子丼、春雨の酢の物、清し汁、果実	ミルク お好み焼き	牛乳 カステラ	ご飯	
	10	水	ひじき入りかき揚げ、三色野菜和え、味噌汁 果実	お茶 変わり焼きおにぎり	ゼリー	ご飯	
	11	木	かぼちゃのそぼろ煮、ナムル、呉汁	ココアプリン	牛乳 ウエハース	ご飯	
	12	金	魚のハンバーグ、酢の物、卵スープ、果実	牛乳 千切り大根もち	お茶 かえり	パン	
	13	土	ズッキーニナポリタン、キャベツサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ポーロ	パスタ	
	14	日					
災害訓練週間	15	月	魚のピカタ、白和え、もずくスープ、果実	ミルク ごぼうの唐揚げ	豆乳 ビスケット	ご飯	
弁当日/リトミック教室(1.2歳児) 生活発表会リハーサル ~野口遵記念館(3.4.5歳児)	16	火	※お弁当の準備をお願いします。			牛乳 ビスコ	ご飯
	17	水	ひじき炒め、マカロニサラダ、清し汁、果実	牛乳 チーズポテト	アップルジュース	ご飯	
歯科健診(12時予定)	18	木	鶏の香味焼き、カラフルサラダ、根菜汁、果実	ミルク おからと人参のケーキ	お茶 かえり	ご飯	
生活発表会リハーサル ~野口遵記念館(3.4.5歳児) 生活発表会準備	19	金	魚の竜田揚げ、ハンバンジー、みそ汁、果実	牛乳 バナナ	牛乳 あられ	ご飯	
第22回 生活発表会	20	土					
	21	日					
検尿キット配布	22	月	筑前煮、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 せんべい	ご飯	
検尿提出 交通教室(3.4.5歳児)	23	火	魚の中華煮、トマトサラダ、卵スープ、果実	芋ぜんざい	牛乳 サブレ	ご飯	
英語教室(3.4.5歳児)	24	水	干草焼き、大豆サラダ、チンゲン菜のスープ 果実	牛乳 とうもろこし	豆乳 ちりめん	ご飯	
保育料給食費等口座振替日 太陽スポーツ教室(3.4.5歳児)	25	木	チキン南蛮、ごまドレサラダ、みそ汁、果実	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 胡瓜スティック	ご飯	
	26	金	ハヤシライス、ゆかり和え、果実	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ご飯	
	27	土	豚丼、揚げ身の甘煮、果実	牛乳・パン	お茶・クラッカー	ご飯	
	28	日					
	29	月	めひかりのから揚げ、春雨サラダ、みそ汁、果実	牛乳 せんべい	牛乳 ブリッツ	ご飯	
お楽しみ会	30	火	カレーピラフ、かえるローフ、海藻サラダ 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	

0,1,2歳児 \*給食・おやつ1日平均: エネルギー488.7kcal タンパク質18.2g 脂質13.8g 食塩1.5g  
3,4,5歳児(主食除く) \*給食・おやつ1日平均: エネルギー380.6kcal タンパク質17.1g 脂質14.4g 食塩1.7g





