

梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理も工夫しましょう。

これから細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

### 〈梅干しとじゃこの炒飯〉

材料（1人分）

- ・米…40g
- ・梅干し…3g
- ・ちりめんじゃこ…1g
- ・万能葱…5g
- ・おかか…少々
- ・ごま油…2g
- ・醤油…1g

- ① 梅干しは種を取って、細かく刻む。
- ② 葱は小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、万能葱、梅干し、じゃこ、ご飯の順で炒めて味付けし、おかかを入れて炒めたら出来上がりです。

今月のリクエストはゆり組さんの『ポークカレー』です。お楽しみに！

今月のおにぎりの日は12日(水)です。

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・バナナ	フルーツリー おせんべい	
3	月	鮭のムニエル・マカロニカレー炒め・アスパラ・スープ(ベーコン、もやし)・グレープフルーツ	焼うどん お茶	435
4	火	五目豆腐の揚げ煮・マゼンソンサラダ・チーズみそ汁(なめこ、もやし)・オレンジ	おから入り パウンドケーキ お茶	474
5	水	鶏唐マリネ・ブロッコリーサラダ・ミニトマトみそ汁(豆腐、わかめ)・パン	ブルーベリーサンド スキムミルク	565
6	木	ツナサラダ・わかめとしめじのサラダ・コンスープ(マッシュ、ピーマン)・バナナ	わかめうどん	321
7	金	鮭の利休揚げ・菜果サラダ・ブロッコリーすまし汁(キャベツ、油揚げ)・キウイ	さつま芋包み揚げ お茶	449
8	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	ぷにたま	
10	月	稲穂揚げ・ちくわとキャベツの味噌マヨ・大根ゆかりすまし汁(ほうれん草、はんぺん)・メロン	フルーツスタード	418
11	火	鮭のマネズ焼き・さつま芋とごぼうの煮物もやし・みそ汁(椎茸、大根)・キウイ	ベーコンと野菜の フオカッチャ お茶	421
12	水	おにぎりの日 竹の子と鶏のつくね・大根サラダ・コーン・すまし汁(もやし、しめじ)・オレンジ	レーズン入り蒸パン お茶	442
13	木	ポークカレー・醤油豚汁・ミニトマトスープ(玉葱、わかめ)・パン	ジャムサンド スキムミルク	537
14	金	鶏のさっぱり煮・シルバーサラダ・アスパラみそ汁(じゃが芋、人参)・グレープフルーツ	桜エビもち お茶	465
15	土	手作り弁当・スープ(卵、ごま)・バナナ	ミニパン	
17	月	ひじきとコーンの天ぷら・ほうれん草胡麻和え・トマト・すまし汁(卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	ホトテこ焼き お茶	333
18	火	のしどり・胡瓜のコロコロサラダ・もやしスープ(ピーマン、えのき)・小玉すいか	バナナクレープ	408
19	水	揚げ鯖のオロオロス・海草サラダ・コーンみそ汁(大根、油揚げ)・パン	洋風雑炊	486
20	木	さぼりシューマイ・ひじきサラダ・大根ゆかりすまし汁(もやし、舞茸)・オレンジ	アップルケーキ お茶	377
21	金	魚の照り焼き・じゃが芋のソテー・ミニトマトみそ汁(椎茸、玉葱)・バナナ	コーンポトース スキムミルク	449
22	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・キウイ	チーズドック	
24	月	豆腐ボール・切干大根と小松菜の洋風炒め・トマト・みそ汁(しめじ、大根)・バナナ	ミートソース	486
25	火	鱈の変わり揚げ・キャベツのおかか炒め・粉ふき芋すまし汁(ニラ、卵)・グレープフルーツ	お好み焼き お茶	368
26	水	お誕生会☆お箸のみ持たせてください		
27	木	鮭のつぶつぶ焼き・酢の物(卵)・ブロッコリーみそ汁(えのき、人参)・バナナ	冷しそうめん	343
28	金	大根のそぼろ煮・じゃが芋と枝豆のサラダ・ミニトマトすまし汁(わかめ、長葱)・オレンジ	ヨーグルトドーナツ お茶	411
29	土	保育参観日		