



きゅうしょくだより



平成29年 6月1日

杉ノ子こども園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 野菜のかき揚げ 味噌汁 果物 スコーン 牛乳	ごはん 豚汁 南瓜の煮つけ 果物 ナポリタン お茶	ドライカレー 果物 ゆかりおにぎり お茶
5	6	7	8	9	10
ごはん 鯖の味噌煮 鶏ささ身サラダ 味噌汁 果物 シナモントースト ミルク	ごはん 唐揚げ つけ野菜 味噌汁 果物 中華風おこわ お茶	ごはん 魚のカレームニエル 野菜のソテー トマトスープ 果物 フローズンヨーグルト	ごはん ほうれん草と春雨の炒め物 味噌汁 果物 お菓子 カルピス	ハヤシライス 野菜のナムル風煮びたし 果物 ままかりいなり お茶	焼きそば わかめスープ ミニパン 牛乳
12	13	14	15	16	17
ごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮 味噌汁 果物 パンブキンケーキ ミルク	ごはん 魚のパン粉焼き ひじき煮 なめこ汁 果物 黄粉団子 牛乳	パーティーの日 かえるさんバーガー コーンスープ サラダ 果物 ガーリックスパゲッティ ゼリー お菓子 お茶	ごはん 鶏の照り焼き 野菜のサラダ すまし汁 果物 焼き芋 お茶	炊き込みご飯 肉団子スープ 果物 バナナマフィン ミルク	保育参観日 おにぎり シチュー 果物 お菓子 牛乳
19	20	21	22	23	24
ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 すまし汁 果物 カステラ ミルク	ごはん メンチカツ つけ野菜 味噌汁 果物 フチ肉まん お茶	ごはん 焼き魚 伴三糸 すまし汁 果物 かりんとう ミルク	三色丼 味噌汁 果物 卵まんじゅう 牛乳	カレーライス キャベツの胡麻サラダ 果物 どら焼き 牛乳	肉うどん 果物 せんべい 牛乳
26	27	28	29	30	
ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 果物 インドサモサ風 ミルク	ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじきとじゃこの和え物 わかめスープ 果物 フレンチトースト お茶	ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ かき玉汁 果物 マッシュマロプレート ミルク	ごはん 五目玉子焼き ゆで野菜 果物 かぶときのこの味噌汁 はんぺんとチーズの磯辺揚げ お茶	ごはん クラムチャウダー 大豆といりの照り煮 果物 豆腐ドーナツ ミルク	

お肉の生焼けにご注

梅雨の時期が近づき、食中毒が発生しやすい季節になり始めました。食中毒の中でも圧倒的に発生件数が多いものが「カンピロバクター」です。昨年も大規模な食中毒を起こしたカンピロバクターは食肉に、特に鶏肉は流通している内の実に50%以上の物が汚染されているといわれています。

★予防法として・・・

- 75℃以上で1分間以上加熱する。
(生肉や加熱が不十分な料理は食べない)
- 食肉に触れた調理器具は他の洗い物と別に洗う
- 食肉を取り扱った後はよく手洗いをする



鶏肉と野菜のトマト煮

材料 (4人分)

- 鶏もも肉・・・1枚
- ピーマン・・・2個
- にんにく・・・2欠片
- 玉ねぎ・・・2個
- ホールトマト・・・1缶
- コンソメ・・・1個
- 水・・・・・・・・100ml
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 塩コショウ・・・適量

調理手順

1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウをする。玉ねぎとにんにくは薄切りにし、ピーマンは縦に細切りにする。
2. 油を熱しにんにくを炒め、香りがたったら鶏もも肉を焼く。
3. 鶏もも肉の色が変わったら玉ねぎとピーマンを加えて炒め、ホールトマトと水とコンソメを加え15分ほど煮る。
4. 調味料を入れて5分ほど煮て具材がやわらかくなれば完成。

ケチャップを入れると甘めで食べやすくなります

こいのぼりパーティー

