



給食だより

2021 年度
西京極保育室

今年はいつもとより早く梅雨の季節になりました。日中の気温がぐんと高くなったり、お天気によっては気温差が大きく、体調を崩しやすくなる季節です。水分補給を忘れずにこまめにとっていききたいですね。

調理室では、温度管理をして子どもたちに美味しく、安全な給食を提供していきたいと思います。

(今年も梅シロップ作りをします。)

【簡単！梅シロップのレシピ】

材料

青 梅・・・1 k
氷砂糖・・・1 k
ホワイトリカー
又は焼酎 (50 g)
(お酢でも OK)

1. 梅はやさしくていいに洗って、水につけて 30 分おき、アクをとりましょう。
2. 梅を一個ずつ拭きましょう。
3. なり口についているヘタを竹串や爪楊枝などでとりましょう。
4. 保存瓶に、氷砂糖、梅、氷砂糖と交互に入れてゆきましょう。
5. 最後にホワイトリカーを少量 (50 cc 程) 加えましょう。(*入れなくてもできますが、少量加えることで梅が発酵することなく美味しくできます)
6. 氷砂糖がとけたら出来上がりです。出来上がったらシロップだけを消毒した保存瓶に移して冷蔵庫で保存しましょう。



夏の食中毒予防3原則

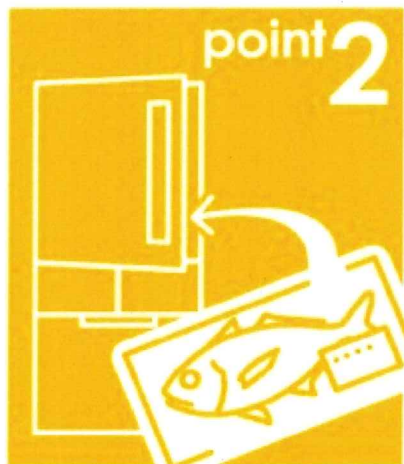
日本食品衛生協会や厚生労働省への
取材をもとに作製



point 1

菌をつけない

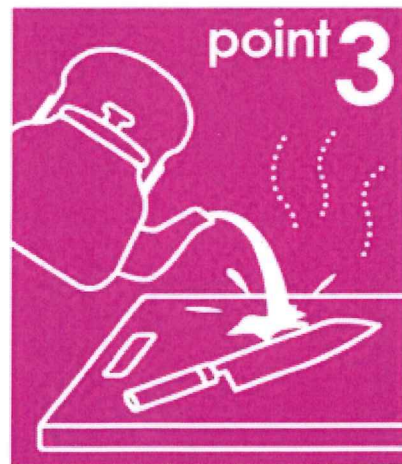
- せっけんでの手洗い
- おにぎりはラップで握る
- 魚は水道水で洗う



point 2

菌を増やさない

- 刺し身など生魚は、買ったらずちに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫から出したら早めに食べる



point 3

殺菌する

- 魚をさばいた包丁やまな板は洗剤で洗い、熱湯をかける

* 京都市より引用

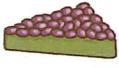




6月の予定献立



2021年度
西京極保育室

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
14 28	月	・ハヤシライス ・レタスのサラダ	・精白米,胚芽米,牛肉,じゃが芋,玉葱,人参,しめじ,トマト缶 (ハヤシルウ,ケチャップ,ウスターソース,油) ・レタス,ハム,人参,胡瓜 (胡麻ドレッシング)	・牛乳 ・麩のキャラメルラスク (麩,バター,グラニュー糖)
1 22	火	・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・おからのポテサラ ・すまし汁	・精白米,胚芽米 ・鶏肉 (醤油,みりん,酒,にんにく,生姜,片栗粉,油) ・じゃが芋,おから,ベーコン,人参,胡瓜 (マヨドレ,酢,塩,胡椒) ・麩,人参,三つ葉 (醤油,塩)	・牛乳 ・お楽しみパン
15	火	・野菜ラーメン ・焼きじゃが ・チーズ	・中華麺,豚肉,キャベツ,玉葱,人参,もやし,コーン (鶏ガラ,醤油,塩,胡椒,にんにく,生姜) ・じゃが芋,青のり (塩,油) ・鉄チーズ	・牛乳 ・きな粉マカロニ (マカロニ,きな粉,砂糖,塩)
2 23	水	・ロールパン ・クリームシチュー ・カラフルサラダ	・ロールパン ・鶏肉,じゃが芋,玉葱,人参,枝豆,牛乳 (ホホワイトシチュールウ,砂糖,塩,胡椒) ・ブロッコリー,カリフラワー,パプリカ,人参,みかん缶 (砂糖,酢,塩,油)	・牛乳 ・おにぎり (精白米,胚芽米,ふりかけ)
3	木	お弁当の日 ・牛乳 ・抹茶水無月 	・小麦粉,砂糖,甘納豆,抹茶 	
17	木	・ご飯 ・鶏の香草パン粉焼き ・タルタル風サラダ ・もやしスープ	・精白米,胚芽米 ・鶏肉 (塩,胡椒,ハーブミックス,パン粉,油) ・卵,じゃが芋,人参,胡瓜,パプリカ,ピクルス (マヨドレ,酢,砂糖,塩,胡椒) ・もやし,玉葱,えのき (鶏ガラ,塩,胡椒)	・牛乳 ・焼きドーナツ (ホットケーキミックス,豆腐,砂糖,バター,ドーナツシュガー)
4 18	金	・ご飯 ・厚揚げと豚肉炒め ・さつま芋のレモン煮 ・味噌汁	・精白米,胚芽米 ・厚揚げ,豚肉,葱,キャベツ,もやし,人参 (鶏ガラ,塩,胡椒,醤油) ・さつま芋,レモン (砂糖,醤油) ・わかめ,玉葱,人参 (味噌)	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
5 19	土	・揚げそばあんかけ ・果物 ・中華スープ	・揚げ麺,豚肉,キャベツ,玉葱,人参,コーン (生姜,鶏ガラ,醤油,酒,胡麻油,塩,片栗粉) ・果物 ・レタス,玉葱,人参 (鶏ガラ,塩)	・牛乳 ・お菓子
7 21	月	・牛丼 ・フルーツサラダ ・味噌汁	・精白米,胚芽米,牛肉,玉葱,人参,しめじ (醤油,砂糖,酒,みりん,生姜) ・ミカン缶,パイン缶,黄桃缶,カリフラワー (砂糖,酢,塩,胡椒) ・大根,人参,葱 (味噌)	・牛乳 ・小松菜入りホットケーキ (小松菜,ホットケーキミックス,油,豆乳,砂糖,ケーキシロップ)
8 29	火	・ご飯 ・南瓜コロッケ ・トマトとブロッコリー ・味噌汁	・精白米,胚芽米 ・合挽ミンチ,南瓜,玉葱 (卵,小麦粉,パン粉,塩,油,ケチャップ,ウスターソース) ・トマト,ブロッコリー (塩) ・豆腐,ワカメ,青葱 (味噌)	・牛乳 ・ミルクきな粉餅 (牛乳,砂糖,わらび餅粉,きな粉)
9 お誕生日 参観の日	水	・ご飯 ・チーズ入りハンバーグ ・胡瓜の中華漬け ・野菜スープ ・メロン	・精白米,胚芽米 ・合挽ミンチ,木綿豆腐,玉葱,人参,チーズ (コンソメ,ケチャップ,砂糖,塩,胡椒,卵,パン粉) ・胡瓜,人参 (塩,醤油,みりん,酢,胡麻,胡麻油) ・キャベツ,人参,玉ねぎ (コンソメ,塩,胡椒,ローリエ) ・メロン	・牛乳 ・フレンチトースト (バケット,卵,牛乳,砂糖)
16 30	水	・ご飯 ・鯖の塩焼き ・白和え ・味噌汁	・精白米,胚芽米 ・鯖 (塩) ・豆腐,ブロッコリー,しめじ,人参,平天,さつま芋 (白味噌,砂糖,醤油,胡麻) ・南瓜,玉葱,人参 (味噌)	・牛乳 ・あじさいヨーグルト (ヨーグルト, 100%ぶどうジュース,アガー,寒天,砂糖) ・お菓子
10 24	木	・スタミナ寿司 ・焼き南瓜 ・スライス胡瓜 ・味噌汁	・精白米,胚芽米,牛肉,牛蒡,人参,大葉,枝豆 (醤油,みりん,酒,砂糖,すし酢) ・南瓜 (油,塩) ・胡瓜 (塩) ・茄子,玉葱,油揚げ (味噌)	・牛乳 ・ココアマフィン (小麦粉,ココア,砂糖,バター,卵,B.P,塩,牛乳,マシュマロ)
11 25	金	・ご飯 ・鶏じゃがが煮 ・焼ししゃも ・すまし汁	・精白米,胚芽米 ・鶏肉,人参,玉葱,じゃが芋,枝豆 (醤油,砂糖,みりん,酒) ・ししゃも ・椎茸,えのき,里芋 (醤油,塩)	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子 
12 26	土	・カレーうどん ・果物 ・さつま芋のコロコロ焼き	・乾麺,牛肉,玉葱,人参,青葱 (カレールーウ,カレー粉,醤油,みりん,砂糖) ・果物 ・さつま芋,ピザ用チーズ	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。