



きゅうしょくだより

令和6年6月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
03	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、りんごのパパロア
04	火	ご飯、煮魚、昆布和え、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
05	水	ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、黒糖もち
06	木	ご飯、高野豆腐の卵とじ、のっぺい汁	いりこ、牛乳、スティックパン
07	金	カレーライス、スナッPEndウとツナのサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
08	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
10	月	わかめご飯、焼き肉風炒め、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、小松菜マドレーヌ
11	火	ご飯、魚の西京焼き、切り干し大根の煮物、きのこのすまし汁	いりこ、牛乳、(未)フルーチェ、お菓子
12	水	ご飯、マーボー豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、麩のラスク
13	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、コーンスープ	いりこ、牛乳、お菓子
14	金	ご飯、新じゃがと厚揚げのそぼろ煮、わかめのみそ汁、りんご	いりこ、牛乳、お菓子
15	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
17	月	わかめご飯、はっすん、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
18	火	ご飯、魚と豆腐の野菜あんかけ、中華スープ	いりこ、牛乳、(未)チーズ、お菓子
19	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲッティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子、さくらCK(グミ)
20	木	ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
21	金	ゆかりご飯、なかよしシチュー、パンサンデー、りんご	いりこ、牛乳、ジャムサンド
22	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
24	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
25	火	ご飯、魚のマヨ焼き、ごまキャベツ、わかめスープ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
26	水	ご飯、小判焼き、なめたけ和え、ふのみそ汁、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
27	木	ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、豆乳スープ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
28	金	ゆかりご飯、鶏肉の竜田揚げ、マカロニサラダ、野菜スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ
29	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子



食中毒を防ぎましょう

つけない・増やさない・やっつける

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けんでていねいに手を洗って（つけない）、食材は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが重要です。



（ 6月3日 3時のおやつ ）

りんごのババロア🍏(5人分)レシピ

材料

りんごジュース 100%	250mI
牛乳(豆乳)	90mI
生クリーム(豆乳クリーム)	50mI
砂糖	40g
水	40mI
粉ゼラチン	7.5g

作り方

- ① 水とゼラチンを合わせてふやかす。
- ② 鍋に牛乳、砂糖、①を入れ沸騰させないように溶かす。
- ③ 溶けたら火から下して、生クリーム、りんごジュースを加える。
- ④ 型に流し冷蔵庫で固まるまで冷やす。

※②は、温め過ぎないように。ゼラチンが溶けたらOK。

(りんごジュース以外にも、ぶどうジュースや、オレンジジュースに、されてもおいしいです。是非、作ってみてください。)

