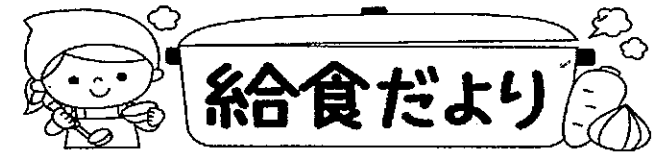


令和2年 6月予定献立表

日曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
1月	ふりかけごはん 高野豆腐の五目煮 キャベツのお浸し みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	フチダン	麦茶 ミニアメリカンドッグ	こめ 豚ひき肉 高野豆腐 うずら卵 にんじん ごぼう こんにやく さやえんどう キャベツ しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ	未満児 510 以上児 603
2火	ごはん アジフライ 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 切り干し大根煮 みそ汁	ふかし芋	フルーツヨーグルト	こめ あじ きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ はくさい だいこん しめじ	未満児 511 以上児 602
3水	ソース焼きそば 大根サラダ ワンタンスープ バナナ	煮込み麺 スープ バナナ	ビスコ	牛乳 ビスケット	焼きそば 豚こま肉 キャベツ もやし にんじん しいたけ なると だいこん きゅうり はくさい いら バナナ	未満児 510 以上児 603
4木	ごはん 煮込みハンバーグ わかめサラダ すまし汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 すまし汁	大根スティック	野菜ジュース おととと	こめ 豚ひき肉 しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ わかめ カニ風味かまぼこ キャベツ みずな とうふ	未満児 510 以上児 607
5金	ジャムパン ロールキャベツ煮 マカロニ炒め やさいスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	バナナチップス	麦茶 おにぎり	食パン いちごジャム キャベツ ひき肉 しめじ にんじん マカロニ たまねぎ ロースハム ベーコン みずな	未満児 508 以上児 606
6土	ハンバーグ ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
8月	ごはん 生姜焼き きゅうりの酢の物 みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	サブレ	牛乳 ホットケーキ	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん きゅうり わかめ あさつき ねぎ とうふ	未満児 509 以上児 603
9火	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	人参スティック	メロン	こめ さけ ひじき にんじん あぶらあげ だいず水煮 豚こま肉 はくさい だいこん しいたけ あさつき	未満児 508 以上児 604
10水	食パン コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	ブロッコリー煮	ジョア クッキー	食パン じゃがいも レタス きゅうり スイートコーン にんじん ベーコン たまねぎ キャベツ マカロニ	未満児 511 以上児 606
11木	みそラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	煮込みラーメン ヘビダン	コーンフレーク	麦茶 ゼリーフライ	中華めん 豚ひき肉 スイートコーン にんじん もやし あさつき なると きょうざ 杏仁豆腐 みかん缶	未満児 509 以上児 608
12金	わかめごはん ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き 和え物 すまし汁	おかゆ ツナとじゃが芋煮 すまし汁	ゼリー	牛乳 甘食	こめ ツナ じゃがいも たまねぎ スイートコーン ほうれん草 にんじん もやし たまご	未満児 510 以上児 607
13土	玉子サンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
15月	ごはん 鶏の照り焼き 一口がんと煮 みそ汁	おかゆ とりそぼろ がんも煮 みそ汁	ウエハース	りんごジュース せんべい	こめ 鶏もも肉 がんもどき はくさい にんじん しめじ ねぎ	未満児 511 以上児 608
16火	きつねうどん きすの天ぷら グレープフルーツ	煮込みうどん 煮魚 くだもの	大根スティック	牛乳 チーズ クラッカー	ゆでうどん あぶらあげ ほうれん草 ねぎ しいたけ なると きす グレープフルーツ	未満児 508 以上児 605
17水	ごはん 焼肉 もやしのナムル 中華スープ	おかゆ 豚肉と野菜煮 スープ	バナナ	プリン	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ いら にんじん もやし たけのこ あさつき しいたけ たまご	未満児 510 以上児 604
18木	ロールパン ヘルシーミートローフ サラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	ふかしさつま芋	牛乳 ココナッツサブレ	ロールパン 豚ひき肉 とうふ レタス しらす きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	未満児 510 以上児 607
19金	ひき肉カレーライス コールスローサラダ 福神漬け ゼリー	おかゆ ひき肉と野菜煮 ゼリー	ビスコ	麦茶 お誕生メニュー	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん 豚ひき肉 キャベツ スイートコーン 福神漬け ゼリー	未満児 511 以上児 607
20土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
22月	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 白菜の即席漬け みそ汁	おかゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	フチダン	野菜ジュース ビスケット	こめ 鶏もも肉 はくさい きゅうり だいこん にんじん しめじ	未満児 508 以上児 603
23火	ひじきごはん 小松菜とさつま揚げのさつと煮 豚汁 オレンジ	おかゆ 小松菜とさつま揚げ煮 みそ汁 オレンジ	せんべい	飲むヨーグルト フルーツサンド	こめ ひじき にんじん あぶらあげ 小松菜 しめじ さつま揚げ 豚こま肉 だいこん とうふ ごぼう はくさい さといも オレンジ	未満児 509 以上児 603
24水	食パン ハムカツ かぼちゃのチーズ焼き シチュー	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	人参スティック	白ぶどうジュース ポテコ	食パン ロースハム かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん 鶏こま肉	未満児 512 以上児 604
25木	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	おかゆ 肉じゃが みそ汁	温野菜	牛乳 マドレーヌ	こめ じゃがいも 豚こま肉 たまねぎ にんじん しらす きゅうり なめこ とうふ	未満児 511 以上児 608
26金	ナポリタンスパゲティ チキンナゲット やさいスープ	煮込みスパゲティ やさいスープ	バナナチップス	麦茶 蒸しパン	スパゲティ マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン チキンナゲット ベーコン キャベツ	未満児 511 以上児 603
27土	白身魚サンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
29月	ごはん マーボー春雨 中華和え 水菜と玉子のスープ	おかゆ 春雨と野菜煮 スープ	大根スティック	牛乳 バームクーヘン	こめ 豚ひき肉 はるさめ ねぎ にんじん ピーマン ロースハム きゅうり キャベツ みずな たまご	未満児 509 以上児 607
30火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ビスコ	ジョア フレンチトースト	こめ さば ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	未満児 512 以上児 607

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この季節は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。給食室でも衛生管理によりいっそう気を付けて安全でおいしい給食を作ります。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

