



6月予定献立表



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 ごま 三温糖 みそ ミロ バター	カレイ おから 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう パプリカ 小松菜 人参 えのき りんご	フルーツ
2	水	茄子とトマトのスパゲティ になサラダ スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 塩 醤油 みそ ごま オリーブ油	納豆 豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト 玉葱 ピーマン にな菜 レタス 焼きのり パイン	フルーツ
3	木	ご飯 シマナーチャンブルー スヌイ 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンビン	米 酢 砂糖 醤油 塩 小麦粉 黒糖 菜種油	卵 豆腐 鶏ささみ かまぼこ ミルク	からし菜 人参 きゅうり トマト もずく しいたけ とうもろこし りんご	フルーツ
4	金	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	麦茶 人参ヨーグルトムース	米 あわ ケチャップ 醤油 かたくり粉 みそ バター	豆腐 豚肉 卵 煮干し	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ 木くらげ とうもろこし りんご	フルーツ
5	土	お弁当(害虫防除作業)	ミルク 調理パン	パン			フルーツ
7	月	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 菜種油	じゃこ 豆腐 チキアギ 豚肉 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ
8	火	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	コッペパン 塩 醤油 米 ドレッシング	おから 鶏肉 チーズ 鮭 卵 鶏ガラ	小松菜 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ
9	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 猪むどうち用みそ 白玉粉 さつま芋 ごま 菜種油	豚肉 カシイティラかまぼこ 小豆あん 卵 豚骨 ミルク	人参 ニら きゅうり たけのこ ひじき しいたけ こんにゃく りんご	フルーツ
10	木	あわご飯 ハンバーグ 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ 食パン ドレッシング	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	へちま 長ネギ 切干大根 エリンギ スイカ	フルーツ
11	金	あわご飯 三色巻き 豆腐チャンブルー 清し汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 巻き麩 醤油 食パン いちごジャム 菜種油	豚肉 チーズ 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 南瓜 インゲン チンゲン 人参 ネギ スイカ	フルーツ
12	土	すき焼き丼 湯し豆腐 フルーツ	ミルク ラスク	米 砂糖 醤油 塩 菜種油 パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参	フルーツ
14	月	紫陽花カレー ゴーヤーのヨーグルトサラダ ハンダマのスープ	ミルク 甘菓子	米 じゃが芋 カレールウ 押し麦 白玉粉 三温糖	鶏肉 レバー 金時豆 ヨーグルト 鶏ガラ	玉葱 人参 ピーマン 茄子 ゴーヤー ハンダマ りんご レーズン	フルーツ
15	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ツナ ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき りんご	フルーツ
16	水	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ 塩 醤油 じゃが芋 食パン マヨネーズ ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 パプリカ チンゲン きゅうり パイン	フルーツ
17	木	グファン(ご飯) ミヌダル 豆腐チャンブルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ゴーヤーカルピス ゴーヤーカルピスケーキ	米 あわ 巻き麩 ごま みそ 小麦粉 コーンスターチ バター	豚肉 卵 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 人参 なら 小松菜 ゴーヤー パプリカ レーズン スイカ	フルーツ
18	金	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 あわ 春雨 酢 砂糖 塩 醤油 カレー粉 ごま油	鶏肉 煮干し 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 きゅうり クリームコーン パセリ わかめ パナナ オレンジ	フルーツ
19	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク ツナサンド	米 砂糖 醤油 塩 菜種油 パン	豆腐 卵 豚肉 ツナ ミルク	人参 生姜汁 アーサ	フルーツ
21	月	タコライス ヨーグルトサラダ スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 醤油 小麦粉 オートミール チョコ	合挽肉 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク チーズ	トマト 玉葱 にんにく 人参 レタス チンゲン パセリ みかん	フルーツ
22	火	あわご飯 鶏照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ じゃが芋 醤油 食パン 砂糖	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	人参 玉葱 小松菜 こんにゃく りんご	フルーツ
24	木	うどん 天ぶらの盛り合わせ みそ汁 フルーツ	麦茶 いなり寿司	うどん 小麦粉 塩 みそ 酢 砂糖 ごま 菜種油	白身魚 卵 豚肉 いなり揚げ	人参 玉葱 南瓜 りんご	フルーツ
25	金	お誕生日おめでとうメニュー	ヨーゴ パースデーケーキ	ケーキ バター			フルーツ
26	土	焼きそば 清し汁 フルーツ	麦茶 おにぎり	焼きそば麺 米 砂糖 醤油 塩 塩 菜種油 パン	豚肉 卵 煮干し ミルク	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ネギ 焼きのり	フルーツ
28	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク フライドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 三温糖 みそ バター	おから 豚肉 ツナ 煮干し ミルク	南瓜 玉葱 人参 もやし ひじき なら オレンジ	フルーツ
29	火	あわご飯 白身魚のプチプチ焼き みそ汁 ゴーヤーチャンブルー フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 醤油	白身魚 豆腐 卵 豚肉 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 パセリ しめじ茸 スイカ	フルーツ
30	水	あわご飯 レバーフライ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 醤油 砂糖 ごま じゃが芋 H.M ごま油	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ オレンジ	フルーツ

ジメジメ ムシムシ とつゆの季節になりました。 6月は食中毒などが発生しやすい時期です。 さらに最近では放射能汚染や [PM 2.5] による大気汚染などもあり 厳しい環境にあります。 食中毒の予防は ①菌を付けない。②菌を増やさない。③菌をやっつける。です。 当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類 等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。 手洗いをしっかりして、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元氣印で乗り切りましょう！