



6月予定献立表



鳩谷保育園

日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	水	煮	豆腐の中華煮	ニラたま	スープ	豚肉・人参・椎茸・筍・豆腐・チンゲン菜・海老・しめじ ニラ・卵・人参 春雨・エリンギ	まんまる甘食 牛乳
2	木	炒	鶏レバーの甘辛炒め	ポテトサラダ	すまし汁	鶏レバー パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 若布・もやし	もちもちチーズ 牛乳
3	金	揚	豚肉と大葉のチーズフライ	カラフルサラダ	味噌汁	豚肉・大葉・チーズ 南瓜・ブロッコリー・パプリカ・人参 キャベツ・油揚げ	ウインナーロール 牛乳
4	土		ミートスパゲティ・ブロッコリー・半月卵・ロールパン・牛乳			牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・茄子・ピーマン・パスタ ブロッコリー・卵・ロールパン・牛乳	ムーンライト ヤクルト
6	月	汁	すいとん汁	納豆・ししゃもの塩焼き		鶏肉・人参・白菜・大根・椎茸・牛蒡・薩摩芋・蒟蒻・白ネギ 納豆・ししゃも	きな粉トースト 牛乳
7	火	焼	彩り野菜のキッシュ	ピーマンと竹輪のきんぴら	ポタージュ	鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・パプリカ・ピーマン・食パン・卵 ピーマン・竹輪・人参 椎茸・しめじ	ココアプリン 牛乳
8	水		冷やし中華	ささみチーズスティック		ロースハム・卵・胡瓜・もやし・麺 ささ身	バナナケーキ 牛乳
9	木	炒	マーボー豆腐	ほうれん草と海苔のナムル	スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・干椎茸・えのき・豆腐・ニラ ほうれん草・人参 魚	豆乳もち 牛乳
10	金	揚	魚のタルタルソース添え	フレンチサラダ	味噌汁	赤魚・卵 キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ もずく	お好み焼き 牛乳
11	土		煮込みうどん・粉ふき芋・ウインナー・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・えのき・白ネギ・蒲鉾・麺 パレイ・ウインナー・レーズンロール・牛乳	プチケーキ ヤクルト
13	月	汁	ビーフカレー	ブロッコリーとたまごのサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・ピーマン ブロッコリー・卵	やさいサンド 牛乳
14	火	焼	豚肉のしょうが焼き	パスタサラダ	味噌汁	豚肉 パスタ・人参・胡瓜 里芋・油揚げ	フルーツヨーグルト 牛乳
15	水	煮	魚の煮付け	ひじきの煮付け	すまし汁	赤魚 ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン キャベツ・若布	コーンボール 牛乳
16	木	炒	酢鶏	エビマヨ	スープ	鶏肉・人参・椎茸・木耳・筍・しめじ・パプリカ・ピーマン むきえび 卵・コーン	スティックチーズパン 牛乳
17	金	揚	おからコロッケ	温野菜	味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・パレイ・おから・MIXベジタブル 南瓜・ブロッコリー・人参・コーン 高野豆腐・えのき	やせうま 牛乳
18	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			鶏肉・人参・パレイ・ウイナー・しめじ・えのき・卵・ピーマン トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
20	月	汁	豚汁	切干大根の煮付け	中華風おこわ	豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・薩摩芋・椎茸・牛蒡・糸蒟蒻 切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン	フレンチトースト 牛乳
21	火	焼	鮭とコーンのマヨネーズ焼き	インゲンのごま和え	すまし汁	鮭 インゲン 豆腐・しめじ	りんごゼリー 牛乳
22	水	煮	高野豆腐のオランダ煮	甘辛ごぼう	味噌汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・しめじ・高野豆腐・ピーマン 牛蒡 とろろ昆布	スイートポテト 牛乳
23	木	炒	チャプチェ	胡瓜とツナのさっぱり和え	スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・筍・春雨・椎茸・ニラ・もやし 胡瓜・ツナ缶・人参 卵・ほうれん草	おふラスク 牛乳
24	金	揚	とり天	ドレッシング和え	すまし汁	鶏肉 キャベツ・人参・胡瓜 あおさ・もやし	あんこホットク 牛乳
25	土		ビーフシチュー・スマイルポテト・卵炒め・ロールパン・牛乳			牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・グリーンピース パレイ・卵・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
27	月	丼	トリニータ丼	豆腐サラダ	味噌汁	鶏肉・ニラ 豆腐・胡瓜・若布・人参・しらす なめこ・長芋	ロールサンド 牛乳
28	火	焼	ハンバーグ	コーンバター ブロッコリーのおかか和え	スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・卵 コーン・ブロッコリー パレイ・ベーコン	おかかおむすび 牛乳
29	水	煮	鮭とパレイのクリーム煮	ほうれん草とひじきのごま和え	味噌汁	鮭・パレイ・人参・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース ほうれん草・人参・ひじき 茄子・油揚げ	揚げパン 牛乳
30	木	炒	キャベツと豚肉のみそ炒め	南瓜の煮付け	すまし汁	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸・もやし・ピーマン 南瓜 白菜・しめじ	かたつむりクッキー  牛乳

◆◆ 6月は食育月間です ◆◆

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうがちですが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感ずるためにも大切にしましょう。



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

食中毒に注意しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1.つけない
清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



2.増やさない
低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



3.やっつける
加熱・消毒

食材・器具の殺菌



