

日	曜	調	献立名		予定材料			おやつ				
			主菜	副菜	主菜	副菜						
1	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		
2	金	揚	豚肉と大葉のチーズフライ	温野菜	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	バナナケーキ	牛乳		
3	土		ビーフシチュー・あんぱんまんポテト・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	あんぱんまんポテト・卵・ロールパン・牛乳			源氏パイ	ヤクルト	
5	月	汁	すいとん汁	納豆・ししやもの塩焼き		鶏肉・人参・白菜・大根・椎茸・牛蒡・薩摩芋・蒟蒻・白ネギ	納豆・ししやも			フレンチトースト	牛乳	
6	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	
7	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			ウインナーロール	牛乳	
8	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		春雨・エリンギ	おかかおむすび	牛乳	
9	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	
10	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	
12	月	汁	ビーフカレー	添え野菜		牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・ピーマン	南瓜・人参・ブロッコリー・コーン			ジャムサンド	牛乳	
13	火	焼	豚肉のしょうが焼き	パスタサラダ	味噌汁	豚肉・玉ねぎ	パスタ・人参・胡瓜		薩摩芋・油揚げ	フルーツヨーグルト	牛乳	
14	水	煮	魚の煮付け	ほうれん草とひじきのごま和え	すまし汁	赤魚	ほうれん草・人参・ひじき		キャベツ・若布	コーンボール	牛乳	
15	木	炒	酢鶏	エビマヨ	スープ	鶏肉・椎茸・木耳・茄子・薩摩芋・しめじ・パプリカ・ピーマン	むきえび			卵・コーン	ホットケーキ	牛乳
16	金	揚	おからコロッケ	ブロッコリーとたまごのサラダ	味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・パレイ・おから・MIXベジタブル	ブロッコリー・卵		高野豆腐・えのき	マカロニきな粉	牛乳	
17	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・ロールパン・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・ロールパン・牛乳			ムーンライト	ヤクルト	
19	月	汁	豚汁	切干大根の煮付け	混ぜ込みごはん	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・若布			ココアトースト	牛乳	
20	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・コーン	インゲン		豆腐・しめじ	スイートポテト	牛乳	
21	水	煮	鶏じゃが	甘辛ごぼう	味噌汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・えのき・糸コン・ピーマン	牛蒡			とろろ昆布	りんごゼリー	牛乳
22	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	
23	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	
24	土		ミートスパゲッティ・ウインナー・卵炒め・レーズンロール・牛乳			牛ミンチ・玉葱・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麺	卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳			ビスコ	ヤクルト	
26	月	井	トリニータ井	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	野菜サンド	牛乳	
27	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	豆乳もち	牛乳	
28	水	煮	鮭とパレイのクリーム煮	ひじきの煮付け	味噌汁	鮭・パレイ・人参・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン		茄子・えのき	カップケーキ	牛乳	
29	木	炒	チンジャオロース	カニ玉	スープ	牛肉・玉葱・人参・椎茸・筍・ピーマン・パプリカ	卵・カニカマ		キャベツ・しめじ	スティックチーズパン	牛乳	
30	金	揚	から揚げ	キャベツの和え物	すまし汁	鶏肉	キャベツ・人参・アスパラ・コーン		ほうれん草・エリンギ	かたつむりクッキー🍪	カルピス	

● 牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります ● 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

6月は「食育月間」です

食育を集中して行い推進する月として、6月が「食育月間」と定められています。ご家庭でも一緒に買い物に行ったり、料理をする等、身近なところから食材に触れる機会をつくってみてください。

保育園での食育活動

5月にゆり組・ひまわり組さんが夏野菜を植えました。これから子ども達と水やりをしたり生長を観察しながら収穫を楽しみに待ちたいと思います。お迎えの時等にプランターをのぞいてみてくださいね。



食中毒に気をつけよう!

じめじめした梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすい時期。子ども達の健康を守るためにもこの時期は衛生面に十分留意していきたいですね。

1. につけない
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

