

6 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				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	月	紫陽花カレー ゴーヤーのヨーグルトサラダ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 ジャが芋 H.M 塩 カレールウ マヨネーズ 菜種油	鶏肉 おから 豆腐 卵 ヨーグルト ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 茄子 アーサ ピーマン りんご ぶどう
2	火	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ ミルク	麦茶 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 砂糖 塩 ごま いなむどち用みそ 菜種油	豚肉 カシイティラ 卵 ツナ いりこ 豚骨 かつお ミルク	人参 小松菜 にら きゅうり ひじき しいたけ こんにゃく りんご
3	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ ジャが芋 かたくり H.M 砂糖 醤油 ごま油	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ
4	木	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ゴーヤクッキー	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 バニラエッセンス 砂糖 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン トマト 昆布 切干大根 スイカ
5	金	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ ミルク	温かい麦茶 みそにぎり	ロールパン 米 ジャが芋 みそ 小麦粉 ごま 塩 醤油	ツナ チーズ 焼き豚 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 きゅうり 玉葱 ネギ ごぼう トマト 焼きのり りんご
6	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば パン トンカツソース 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ネギ バナナ
8	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 ごまころがし団子	米 ジャが芋 ケチャップ 白玉粉 さつま芋 ごま	牛肉 卵 あずきあん 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 コーン オレンジ
9	火	あわご飯 鯖のみそ煮 トマトの和え物 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 オートミールクッキー	米 あわ みそ 砂糖 酢 オートミール 小麦粉 バター	鯖 豆腐 卵 煮干し ミルク チーズ	小松菜 トマト きゅうり 冬瓜 インゲン レーズン りんご
10	水	あわご飯 スタッルドピーマン わかめサラダ へちまスープ フルーツ ミルク	麦茶 クリームラスク	米 あわ 食パン パン粉 アーモンド 塩 醤油	豚肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	長ネギ ピーマン トマト 玉葱 人参 へちま わかめ きゅうり スイカ
11	木	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼きとうもろこし	米 あわ ジャが芋 小麦粉 パン粉 みそ 砂糖 菜種油	おから 豚レバー チラガー 油揚げ 卵 ミルク	パプリカ キャベツ 人参 もやし とうもろこし ひじき オレンジ
12	金	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト	鮭 合挽肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク あさり	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ピーマン 玉葱 りんご
13	土	固ジューシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ バナナ
15	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ かたくり粉 ジャが芋 塩 砂糖 醤油	ちくわ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 豆腐	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 スイカ
16	火	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	麦茶 調理パン	米 あわ パン 三温糖 醤油 みそ 菜種油	白す干し 豚肉 豆腐 うす揚げ チキアギ ミルク	南瓜 もやし キャベツ 昆布 こんにゃく ネギ りんご
17	水	もずく丼 からし菜の白和え 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 お好み焼き	米 お好み焼き粉 みそ ごま かたくり粉 菜種油	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	からし菜 パプリカ 人参 アオサ もずく キャベツ えのき パイン
18	木	グファン(ご飯) ミヌダル 豆腐チャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ) ミルク	ゴーヤーカルピス ゴーヤーケーキ	米 あわ 小麦粉 巻き麩 ごま 砂糖 醤油 バター	豚肉 豆腐 卵 煮干し	小松菜 キャベツ 人参 ゴーヤー ニラ パプリカ スイカ
19	金	弁当会	麦茶 いなり寿司	米 酢 砂糖 ごま 塩	いなり用揚げ ミルク	
20	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	豚肉 ミルク	からし菜 生姜 バナナ
22	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ ミルク	コーンフレーク フルーツ	米 あわ トマトケチャップ コーンフレーク 菜種油	豆腐 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー チンゲン きゅうり わかめ 人参 バナナ りんご
24	水	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 小麦粉 春巻きの皮 粉黒糖 醤油 ごま油	おから 鶏肉 焼き豚 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり ブロッコリー ひじき もやし 舞茸 オレンジ
25	木	あわご飯 グルクンのプチプチ焼き みそ汁 切り干しサラダ フルーツ ミルク	麦茶 甘菓子	米 あわ 押し麦 白玉粉 パン粉 ごま 菜種油	グルクン 焼き豚 金時豆 ミルク 卵 絹ごし豆腐	切干大根 人参 パプリカ 小松菜 にんにく りんご
26	金	お誕生会メニュー	野菜ジュース バースデーケーキ	米 パン粉 ジャが芋 オリーブ油 バター ケーキ	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー アスパラ トマト スイカ
27	土	鶏カレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 ジャが芋 パン カレールウ	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 にんにく りんご オレンジ
29	月	納豆ご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ ごま さつま芋 みそ ごま油 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 納豆 煮干し ミルク 卵	ゴーヤー 人参 チンゲン ハンダマ なめこ茸 にんにく スイカ
30	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚骨 かつおぶし ミルク	サクナ 人参 小松菜 ネギ ひじき きゅうり りんご

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！