

令和3年6月



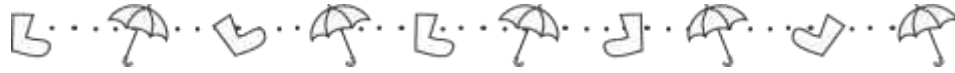
予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがやき シャキシャキサラダ そうめんのすましじる	豚肉 かつお節 牛乳 にぼし	しょうが れんこん ごぼう	米 油 そうめん コーン	チーズ
					にぼし
2 (水)	ごはん さわらのてりやきカレーふうみ あえもの みそしる	さわら とうふ かつお節 牛乳	ごまつな はくさい にんじん わかめ	米 油	ビスケット
					☆マカロニきな粉
3 (木)	ごはん ちゅうかふういために はるさめのすのもの	豚肉 こうや豆腐	キャベツ にんじん もやし いんげん	米 はるさめ ごま油 はるさめ	ヨーグルト
					ポーロ
4 (金)	ごはん かぼちゃコロケ ほうれんそうのじゃこあえ	牛ひき肉 しらす干し 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草	米 薄力粉 パン粉 油	せんべい
					☆ゼリー
5 (土)	イタリアンスパゲッティ なつみかん	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご	スパゲッティ 油	ウエハース
					フルーチェ
7 (月)	たまごロール ポークビーンズ キャベツとしめじの バターソテー	卵 黄だいず 豚肉 牛乳	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ	マヨネーズ ロールパン じゃがいも	ヨーグルト
					にぼし
8 (火)	ごはん ツナととうふのつくねやき ごまドレッシングサラダ みそしる	ツナ 豆腐 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	米 パン粉 油 ごま油 ごま	ポーロ
					オレンジ
9 (水)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご パイナップル	米 じゃがいも 薄力粉	バナナ
					せんべい
10 (木)	ごはん さかなのてりやき アスパラのかつおあえ みそしる	魚 かつお節 牛乳	アスパラガス キャベツ 葉ねぎ	米 油 焼きふ	クッキー
					☆チーズステック
11 (金)	ごはん ハンバーグ ほうれんそうとコーンのあえもの トマト	合ミンチ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう	米 パン粉 油 コーン	コーンフレーク
					ヨーグルト
12 (土)	ぎゅうどん オレンジ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ	米 油	ステックパン
					ウエハース
14 (月)	かたつむりがたおにぎり にくだんごのはくさい スープ	しろさけ ソーセージ 合ミンチ	のりの佃煮 ほうれんそう 葉ねぎ はくさい	米 ごま はるさめ	チーズ
					☆アジサイゼリー



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
15 (火)	ごはん ぎゅうにくのふろふきだ いこんのにつけ ひじきのサラダ	牛肉 牛乳	しょうが だいこん にんじん 青ピーマン	米	せんべい
					なつみかん
16 (水)	くるくるサンド オムレツ スパゲッティサラダ	ツナ チーズ 卵 合ミンチ 牛乳	きゅうり たまねぎ 青ピーマン キャベツ	マーガリン 食パン 油 スパゲッティ	フルーチェ
					☆おにぎり
17 (木)	ごはん さかなのなんばんに こまつなのあえもの みそしる	魚 牛乳	しょうが こまつな はくさい にんじん	米	バナナ
					ポーロ
18 (金)	ごはん とりにくのからあげ シャキシャキサラダ トマト	鶏肉 牛乳	しょうが れんこん ごぼう	米 コーン 油	にぼし
					ビスケット
19 (土)	やきうどん オレンジ	豚肉 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	うどん 油	チーズ
					プリン
21 (月)	ごはん だいずカレー トマト	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ 青ピーマン	米 薄力粉 コーン 油	ヨーグルト
					クッキー
22 (火)	ごはん はっぼうさい きゅうりのちゅうかふう サラダ	するめいか 豚肉 牛乳	はくさい たまねぎ もやし にんじん	米 油 ごま ごま油	なつみかん
					☆だいがくいも
23 (水)	ごはん しろみぎかなのしおやき すみそあえ みそしる	魚 ツナ 油揚げ 牛乳	チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし	米	コーンフレーク
					ウエハース
24 (木)	とうふハンバーガー ごまドレッシングサラダ	合ミンチ 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん レタス	パン粉 油 ロールパン ごま油 すりごま	せんべい2
					メロン
25 (金)	ごはん ぎゅうにくとこまつなの いためもの きんぴら	牛肉 牛乳	こまつな 生しいたけ にんじん たまねぎ	米 油 糸こんにゃく	ポーロ
					チーズ



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
26 (土)	みそラーメン バナナ	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん にら	中華そば 油	なつみかん
					☆おにぎり
28 (月)	ごはん ちゅうかふうオムレツ はるさめサラダ	卵 豚肉 牛乳	もやし にんじん 干しいたけ 青ピーマン	米 油 はるさめ マヨネーズ	せんべい
					☆かぼちゃプリン
29 (火)	ごはん さばのうめぼしに チンゲンサイのごまあえ みそしる	魚 かつお節 牛乳	うめぼし チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん	米 ごま	フルーチェ
					にぼし
30 (水)	ごはん とりにくのトマトに フレンチサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマトピューレ	米 じゃがいも 油	ビスケット
					ヨーグルト

- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	450kcal
平均タンパク質量	17.7g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



<食中毒に注意>

日も長くなり、梅雨の時期が近づいてきました。

湿度も高い時期ですから食中毒に注意して食事を楽しみましょう。
食中毒予防として菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」
という三つが大事になってきます。

- 「つけない」：こまめな、手洗いうがいやまな板や包丁の洗浄および消毒
- 「ふやさない」：食材や料理は菌が増えにくくなる温度(10℃以下)での保存
- 「やっつける」：しっかり焼く。めやすとして中心温度75℃で1分以上

これらにあわせて、腸内環境を整え、免疫力を高めることも有効です。
特にさつまいも、切干大根、ごぼうやブロッコリーにふくまれる
食物繊維がおなかの調子を整え免疫力を上げてくれます。

