

令和5年6月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		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 (木)	ごはん すぶたふう だいこんサラダ ゼリー(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 きゅうり レーズン パイン缶	米	ゼリー ビスコ /コーンフレーク(3歳児以上)
2 (金)	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかふうサラダ わかめスープ ポーロ(3歳児以上)	豆腐 合い挽き肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ もやし 乾わかめ 葉ねぎ	米 春雨 ごま油	ポーロ フルーチェ
3 (土)	だいこんととりそぼろの あんかけどん キウイ ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 牛乳	大根 にんじん 葉ねぎ しょうが キウイ	米	せんべい3 -
5 (月)	ケチャップライス オムレツ フレンチサラダ ビスケット(3歳児以上)	合い挽き肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	米	ビスケット キウイ
6 (火)	ごはん とりにくのてりやき ひじきとツナのいためもの みそしる	鶏肉 ツナ 牛乳	ひじき にんじん いんげん 葉ねぎ しめじ	米	ウエハース スナックパン
7 (水)	ごはん さかなのさいきょうやき じゃがいもソテー えのきのスープ バナナ(3歳児以上)	魚 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン えのき 葉ねぎ 寒天	米 じゃがいも こしあん	バナナ ☆水ようかん
8 (木)	ごはん ミートボール フルーツサラダ せんべい2(3歳児以上)	合い挽き肉 牛乳	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	米	にぼし せんべい2 /チーズ(3歳児以上)
9 (金)	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル シャキシャキサラダ オレンジ(3歳児以上)	豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん れんこん ごぼう コーン	米	せんべい3 クッキー /スナックパン(3歳児以上)
10 (土)	にくうどん バナナ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん 葉ねぎ バナナ	うどん	コーンフレーク -
12 (月)	うめおかかごはん さばのみぞれかけ ひじきのにつけ	さば かつお節 油揚げ 牛乳	青のり 大根 ひじき にんじん いんげん	米	チーズ ゼリー /チーズ(3歳児以上)
13 (火)	ちゃんぽんめん わかめとじゃこのいりに	豚肉 しらす かつお節 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし 乾わかめ ゆかり	中華麺	オレンジ ☆おにぎり(ゆかり)
14 (水)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため ツナサラダ こまつなスープ せんべい2(3歳児以上)	豚肉 ツナ 牛乳	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	米	せんべい2 ヨーグルト
15 (木)	ごはん とりにくのなんばんづけ きんぴら	鶏肉 牛乳	しょうが ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ	米 糸こんにゃく	ウエハース コーンフレーク



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		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
16 (金)	ごはん しろみぎかなのしおやき ポテトサラダ みそしる ビスケット(3歳児以上)	白身魚 豆腐 牛乳	きゅうり にんじん コーン ほうれん草 ひじき	米 ジャがいも マヨネーズ	ビスケット
					☆豆腐のおやき
17 (土)	あつあげとにらのまーぼーどん オレンジ ぎゅうにゅう	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん ニラ しょうが オレンジ	米	ポーロ
					-
19 (月)	ぎゅうどん さんしょくなます すましじる せんべい3(3歳児以上)	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ 大根 きゅうり 乾わかめ	米 麩	オレンジ
					チーズ
20 (火)	ごはん とりにくのノルウェーふう はるさめサラダ クッキー(3歳児以上)	鶏肉 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ	米 春雨 マヨネーズ	クッキー
					ゼリー
21 (水)	ごはん ツナとうふのつくねやき ほうれんそうのナムル プリン(3歳児以上)	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが ほうれん草 もやし 寒天 みかん缶 バイン缶	米 パン粉 ごま油	ビスコ
					☆フルーツ寒天
22 (木)	ごはん さわらのみそてりやき しらあえ みそしる メロン(3歳児以上)	さわら 豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ	米 こんにやく	プリン
					メロン /コーンフレーク(3歳児以上)
23 (金)	ごはん あつあげとやさいのうまに あえもの ウエハース(3歳児以上)	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	にんじん ピーマン ごぼう チンゲン菜 しめじ	米 ジャがいも	ウエハース
					キウイ /+ヨーグルト(3歳児以上)
24 (土)	ビーフン トマト ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	たまねぎ ピーマン 乾しいたけ にんじん トマト	ビーフン	ビスケット
					-
26 (月)	ごはん カレーシチュー すのもの ビスコ(3歳児以上)	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 ジャがいも 薄力粉	せんべい2
					せんべい3
27 (火)	コッペパン ポトフ ごまドレッシングサラダ プリン(3歳児以上)	ソーセージ 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	コッペパン ごま	チーズ
					クッキー /ビスケットとチーズ(3歳児以上)
28 (水)	ごはん ちゅうかふうのために ほうれんそうのじゃこあえ バナナ(3歳児以上)	豚肉 高野豆腐 しらす 豆腐 きな粉 牛乳	キャベツ にんじん もやし いんげん ほうれん草	米 春雨 ごま油	オレンジ
					☆きな粉餅
29 (木)	ごはん ツナじゃが チンゲンサイとごぼうのみそあえ ポーロ(3歳児以上)	ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう チンゲン菜	米 ジャがいも	ポーロ
					コーンフレーク /+ヨーグルト(3歳児以上)
30 (金)	ごはん さかなのたつたあげ はくさいのかつおあえ みそしる	魚 かつお節 油揚げ 牛乳	白菜 キャベツ にんじん もやし 葉ねぎ バイン缶 みかん缶	米	ウエハース
					フルーツ缶
				平均エネルギー量	535kcal
				平均タンパク質量	21.1g

・☆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。

栄養価は3歳児のものを記載しています。

今年は例年のない早い春の訪れで、春らしい日もあつという間に終わり、梅雨の時期となりました。この時期は気温と湿度が高くなり、食欲や体力が落ちやすくなります。水分補給とバランスの良い食事に気を付けながら元気に過ごしましょう。



◆食中毒を予防するために

気温や湿度が高くなっているこの時期は、食中毒が起こりやすいシーズンです。食中毒の原因となるウイルスや菌は、食品の味や匂い、色を変化させないことが多いので注意が必要です！

●家庭でできる食中毒予防

- ・調理前、食事前、トイレ後は手を洗いましょう。手洗いは2度洗いが効果的です。
- ・台所は整理整頓し、常に清潔にしておきます。
- ・生の肉や魚を調理した後のまな板、包丁等の調理器具は、よく洗って消毒しましょう。
- ・魚介類などは、真水で洗ってから調理しましょう。
- ・生鮮食品はできるだけ早く使い切りましょう。
- ・調理したものは冷蔵庫で保管し、出来るだけ早く食べましょう。
- ・生の肉は特に中心まで加熱しましょう。
- ・食べ物は、冷蔵庫(10℃以下)や冷凍庫(-15℃以下)で正しく保存しましょう。
- ・冷蔵庫内の清掃は定期的に行いましょう。
- ・井戸を使用する場合は殺菌しましょう。



◆6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。子どもたちの健全な心と身体を作るために、ぜひ色々な食育活動に取り組んでみてください！

- ・みんなで楽しい食事
- ・一緒に食事をする
- ・様々な味の体験
- ・食事のマナー
- ・郷土料理を食べる
- ・親子でクッキング



〈 梅おかかごはん 〉 2023年の6月11日は入梅「にゅうばい」です。入梅には、梅の実が熟す時期、梅雨に入る時期という意味があります。ぜひお試しください！

【材料(1人前3歳児)】

- ・精白米 40g
- ・かつお節 1g
- ・醤油 1.3g
- ・ゆかり 0.8g
- ・青のり 適量

作り方

- ①米は洗って30分程水に浸して分量の水で炊く。
- ②かつお節は乾煎りし、醤油を加えて炒りつける。
- ③炊けたご飯に②とゆかり、青のりを混ぜ合わせて完成！

