

# 6月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮・粉ふき芋 大根サラダ・みそ汁	鶏肉・玉葱・キャベツ・しめじ・トマトジュース じゃが芋・ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	牛乳 マシュマロサンド	574	22.1	20.7
2	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば かき卵スープ・ゴールドキウイ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・卵 玉葱・えのき・わかめ・ゴールドキウイ	飲むヨーグルト せんべい	535	17.6	17.0
3	金	牛乳 ボーロ	ごはん	松風焼き・切干大根煮付け ツナサラダ・すまし汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・切干大根・油揚げ キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・わかめ	牛乳 バナナ	610	22.8	25.8
4	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9
6	月	牛乳 せんべい	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・コールスローサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 大学かぼちや	565	14.6	27.0
7	火	麦茶 チーズ	うどん	五目うどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・キャベツ・人参・玉葱・干椎茸・油揚げ かぶ・きゅうり・バナナ	麦茶 手作りおこし	394	10.8	16.8
8	水	麦茶 オレンジ	ごはん	青菜ごはん・コロッケ・茹でキャベツ もやしのナムル・みそ汁	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・おから キャベツ・もやし・きゅうり・ふ・わかめ	牛乳 ビスケット	480	16.5	12.6
9	木	牛乳 カルケット	ごはん	変わりきんぴら・さつま揚げ煮つけ 酢の物・みそ汁	豚挽肉・油揚げ・ごぼう・人参・芽ひじき・ピーマン さつま揚げ(南瓜)・もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ	麦茶 チーズトースト	439	17.5	10.3
10	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ピーマンの細切り炒め・中華サラダ トマト・スープ	豚肉・ピーマン・黄ピーマン・人参・緑豆春雨 ハム・もやし・きゅうり・トマト・豆腐・玉葱	牛乳 味噌蒸しパン	509	18.6	16.0
11	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	241	7.5	9.0
13	月	牛乳 ボーロ	ごはん	ビビンバ丼・南瓜のサラダ 豆腐のスープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・ベーコン・豆腐・玉葱・わかめ	麦茶 マカロニあべかわ	498	17.9	18.2
14	火	麦茶 きゅうり	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根	牛乳 黒ごまマフィン	601	23.6	22.3
15	水	牛乳 バナナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 小松菜サラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ	麦茶 パンプキンパイ	517	14.4	20.0
16	木	牛乳 せんべい	パン	ツナサンド・フライドポテト メロン・ソーセージスープ	きゅうり・ツナ・じゃが芋・メロン・キャベツ 玉葱・人参・もやし・魚肉ソーセージ	麦茶 おにぎり	533	15.5	14.9
17	金	麦茶 ウエハース	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・人参・きゅうり コーン・えのき・わかめ	アイスクリーム	481	15.3	19.6
18	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	麦茶 せんべい	190	6.9	5.1
20	月	麦茶 カルケット	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・みそ汁 マカロニサラダ・バナナ	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・ハム マカロニ・きゅうり・キャベツ・もやし・バナナ	麦茶 マーラカオ	628	20.3	23.3
21	火	麦茶 チーズ	うどん	カレーうどん・茹で卵 いんげんの胡麻和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 いんげん・もやし・きゅうり	ヨーグルト和え	424	15.2	16.8
22	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・ひじきの煮物 塩昆布和え・すまし汁	鶏肉・油揚げ・人参・芽ひじき・いんげん・キャベツ きゅうり・豆腐・わかめ	牛乳 オレンジケーキ	509	25.2	13.3
23	木	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん・花しゅうまい 野菜のソテー・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・ベーコン・キャベツ もやし・人参・たけのこ・豆腐・ふ	麦茶 さつま芋スティック	448	16.1	14.8
24	金	麦茶 オレンジ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	524	18.1	22.1
25	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9
27	月	牛乳 ボーロ	ごはん	マーボー丼・ばんさんす スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・ハム 緑豆春雨・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 じゃがバター	372	12.6	10.2
28	火	麦茶 ウエハース	うどん	きつねうどん・茹で卵 ほうれん草・切干大根のサラダ	油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・卵・ほうれん草 切干大根・きゅうり・ツナ	あじさいゼリー	375	13.3	19.2
29	水	麦茶 りんご	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト えのきの酢の物・みそ汁	ひきわり納豆・しらす干し・大根・人参・長葱・ベーコン じゃが芋・玉葱・えのき・わかめ・きゅうり・もやし	牛乳 チーズ蒸しパン	497	20.1	14.6
30	木	牛乳 せんべい	パン	ジャムマーガリンパン・トマトスープ 鶏挽と豆腐のナゲット・メロン	鶏挽肉・豆腐・玉葱・メロン・ベーコン・キャベツ 人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おかかおにぎり	552	20.7	17.6

## 6月の目標

- ・乳児 梅雨期の衛生に気をつけ、手洗い・消毒の大切さを知る。色々な食材に興味を持ち楽しみながら食事をする。
- ・幼児 梅雨期の衛生に気をつけ清潔で気持ち良く食事をする。栽培を通して野菜の成長に興味を持つ。

28日 あじさいゼリー

## 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

