

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	木	牛乳 せんべい	ごはん	ビビンバ丼・ピーマンのツナ和え スープ	豚挽肉・鶏挽肉・ほうれん草・もやし・人参 ピーマン・ツナ缶・豆腐・玉葱	麦茶 お好み焼き	426	15.6	15.7
2	金	麦茶 カルケット	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 切り干し大根のサラダ	豚小間・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 切り干し大根・きゅうり・ツナ缶	牛乳 味噌蒸しパン	607	18.1	26.8
3	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・しめじ えのき茸・椎茸・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.5	4.9
5	月	牛乳 ボーロ	ごはん	カレー肉じゃが・いんげんのごま和え みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ いんげん・もやし・きゅうり・大根・わかめ	麦茶 かぼちゃもち	437	15.4	10.4
6	火	麦茶 マンナ	ごはん	炒り豆腐・マカロニサラダ みそ汁	豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・芽ひじき・ハム マカロニ・きゅうり・もやし・玉葱	牛乳 マーラカオ	582	19.8	23.7
7	水	牛乳 バナナ	ごはん	青菜ごはん・コロッケ コールスローサラダ・みそ汁	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・おから ハム・キャベツ・きゅうり・コーン缶・豆腐・麩	飲むヨーグルト せんべい	570	17.8	17.7
8	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・スパゲティ ゴールドキウイフルーツ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム缶 キウイフルーツ・キャベツ・わかめ	麦茶 マシュマロサンド	473	13.1	12.3
9	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ピーマンの細切り炒め きゅうりとみかんの酢の物・みそ汁	豚肉・ピーマン・黄パプリカ・人参・玉葱・緑豆春雨 きゅうり・みかん缶・わかめ・玉葱・油揚げ	牛乳 メロンパンクッキー	582	20.4	19.7
10	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・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
12	月	牛乳 カルケット	ごはん	カレーライス・茹で卵・福神漬け トマトサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬け キャベツ・きゅうり・トマト	麦茶 変わりピザ	519	16.6	21.2
13	火	麦茶 チーズ	うどん	卵とじうどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・かぶ きゅうり・バナナ	あじさいゼリー	363	13.2	9.8
14	水	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん・サーモンフライ ゆでキャベツ・もやしのナムル・みそ汁	生鮭・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・玉葱 油揚げ	麦茶 フライドポテト	456	22.8	13.5
15	木	麦茶 オレンジ	ごはん	豚肉の味噌炒め煮・春雨サラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく 生姜・緑豆春雨・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 チーズ蒸しパン	462	16.4	13.9
16	金	牛乳 ボーロ	ごはん	ケチャップライス・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・鶏肉・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・コーン缶・もやし・椎茸	牛乳寒天	491	15.9	20.2
17	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	226	8.4	5.3
19	月	牛乳 マンナ	うどん	五目うどん・茹で卵 もやしの胡麻和え	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・油揚げ・卵 もやし・きゅうり	麦茶 バナナ	336	14.7	13.7
20	火	麦茶 ゴールドキウイ	ごはん	マーボー丼・中華サラダ スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・にら・にんにく・生姜 ハム・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 マカロニあべかわ	405	15.7	8.5
21	水	牛乳 カルケット	ごはん	変わり納豆・野菜ソテー えのきの酢の物・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン・キャベツ 玉葱・人参・たけのこ・えのき茸・もやし・きゅうり・麩・油揚げ	牛乳 レモンケーキ	549	19.9	21.4
22	木	牛乳 せんべい	パン	ツナサンド・トマトスープ メロン	ツナ缶・きゅうり・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参 もやし・セロリ・トマトジュース・メロン	麦茶 おにぎり	464	14.4	11.6
23	金	麦茶 ウエハース	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・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき茸・わかめ	牛乳 ふラスク	543	18.1	24.3
24	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・椎茸・えのき茸・しめじ ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	166	6.5	4.9
26	月	牛乳 バナナ	ごはん	照り焼き野菜丼・ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉・キャベツ・もやし・にんじん・ごぼう きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 じゃがバター	457	15.9	19.6
27	火	麦茶 ボーロ	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・もやし・人参	牛乳 ビスケット	505	20.6	16.5
28	水	牛乳 せんべい	ごはん	チャーハン・かに卵焼き 小松菜サラダ・スープ	豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン・卵・かにかま・万能ねぎ 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐・わかめ	麦茶 ココア蒸しパン	457	15.8	16.2
29	木	麦茶 チーズ	ごはん	変わりきんぴら・さつま揚げの煮つけ 酢の物・みそ汁	豚挽肉・ごぼう・人参・ピーマン・芽ひじき・さつま揚げ (さつま芋)・もやし・きゅうり・わかめ・玉葱・キャベツ	牛乳 人参ケーキ	497	20.0	13.7
30	金	牛乳 ウエハース	めん	冷やし中華・かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	ハム・卵・きゅうり・人参・トマト・鶏挽肉 かぼちゃ・バナナ	アイスクリーム	365	13.0	5.9

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。

13日 あじさいゼリー

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめとした梅雨が続き、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。

あじさいゼリー

* ぶどうゼリー		* カルピスゼリー	
ぶどうジュース	200ml	カルピス(原液)	70ml
水	60ml	水	200ml
粉寒天	2g	粉寒天	2g
砂糖	14g		

- 1.それぞれ鍋に水、粉寒天、砂糖を入れてよく混ぜて2~3分沸騰させる。
- 2.ジュース、カルピスをそれぞれに入れてよく混ぜる。
- 3.それぞれ容器に入れて冷やし固める。
- 4.1cm角に切って2種類のゼリーを混ぜ合わせる。

