

6月の献立表

令和6年度

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	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	202	7.5	5.0
3	月	麦茶 チーズ	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・福神漬・卵 キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 マシュマロサンド	624	17.6	27.0
4	火	麦茶 ウエハース	うどん	五目うどん・ピーマンのツナ和え バナナ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・油揚げ ピーマン・ツナ缶・バナナ	麦茶 パリパリお好み焼き	379	13.3	13.9
5	水	麦茶 カルケット	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・ふ・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	546	16.1	16.7
6	木	麦茶 オレンジ	ごはん	豆腐の中華煮・マカロニサラダ スープ	豆腐・豚肉・人参・たけのこ・ちんげん菜・干椎茸 ハム・マカロニ・きゅうり・コーン・もやし	牛乳 みそ蒸しパン	581	21.5	22.5
7	金	麦茶 ポーロ	ごはん	照り焼き丼・大根サラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・ハム・大根 きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 せんべい	441	18.1	14.9
8	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	236	8.1	5.2
10	月	麦茶 マンナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 じゃこトースト	561	17.1	25.7
11	火	麦茶 ウエハース	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・油揚げ・ごぼう・人参・ピーマン・芽ひじき さつま揚げ(南瓜)・もやし・きゅうり・わかめ・ふ・玉葱	牛乳 レモンケーキ	568	19.6	20.8
12	水	麦茶 バナナ	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・玉葱・人参・卵・かにかま・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐・わかめ	麦茶 マカロニあべかわ	436	17.7	13.6
13	木	麦茶 カルケット	パン	ツナサンド・フライドポテト メロン・トマトスープ	ツナ缶・きゅうり・じゃが芋・メロン・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	麦茶 おかかチーズおにぎり	531	16.6	15.8
14	金	麦茶 せんべい	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 ココア蒸しパン	595	18.9	24.0
15	土	麦茶 ビスケット	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし ミニゼリー	麦茶 せんべい	260	7.7	8.9
17	月	麦茶 ポーロ	うどん	カレーうどん・茹で卵 人参の胡麻酢和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 もやし・きゅうり	あじさいゼリー	371	12.3	14.8
18	火	麦茶 せんべい	ごはん	五目納豆・じゃが芋炒め 切り干し大根サラダ・みそ汁	豚挽肉・人参・椎茸・にら・ひきわり納豆・じゃが芋 玉葱・ピーマン・切り干し大根・きゅうり・ツナ・もやし	麦茶 スイートパンプキン	474	14.7	18.8
19	水	麦茶 ミニゼリー	ごはん	わかめごはん・花しゅうまい 野菜ソテー・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・ベーコン・キャベツ 人参・もやし・たけのこ・えのき・コーン	牛乳 マーラカオ	559	20.9	20.2
20	木	麦茶 オレンジ	ごはん	じゃごごはん・ちくわの磯辺揚げ 南瓜のごま和え・ポパイサラダ・みそ汁	しらす・ちくわ(鶏肉)・南瓜・ほうれん草・人参 コーン・ツナ缶・豆腐・ふ	手作りヨーグルト	494	19.7	14.0
21	金	麦茶 マンナ	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・人参・ピーマン・玉葱・にんにく 生姜・緑豆春雨・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	麦茶 バナナ	400	12.7	9.0
22	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・ミニゼリー	麦茶 せんべい	220	8.2	5.1
24	月	麦茶 チーズ	ごはん	ピーマン細切り炒め・みそ汁 きゅうりとみかんの酢の物	豚肉・ピーマン・黄ピーマン・人参・緑豆春雨・きゅうり わかめ・みかん缶・玉葱・油揚げ	麦茶 せんべい	425	15.4	10.5
25	火	麦茶 ポーロ	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・コーン缶・えのき・わかめ	フローズンゼリー	386	12.3	12.5
26	水	麦茶 ウエハース	うどん	卵とじうどん・もやしの胡麻和え ミニゼリー	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸・卵 もやし・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	320	15.8	9.6
27	木	麦茶 バナナ	ごはん	豚丼・中華サラダ 豆腐のスープ	豚肉・生姜・にんにく・人参・玉葱・小松菜・えのき ハム・きゅうり・もやし・ベーコン・豆腐・わかめ	牛乳 ふラスク	459	18.0	18.6
28	金	麦茶 きゅうり	パン	ジャムパン・スパゲティ スープ・ゴールドキウイフルーツ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム キウイフルーツ・豆腐・わかめ	アイスクリーム	515	16.6	14.8
29	土	麦茶 ビスケット	めん	にゅうめん・麦茶 ミニゼリー	鶏肉・玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 せんべい	144	6.1	1.0

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。

17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。

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
水	60ml	粉寒天
200ml		2g
粉寒天	2g	砂糖
2g		14g
砂糖	14g	

・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。

・ジュース、カルピスをそれぞれに入れてよく混ぜる。

