

2023年

## 6月予定献立表

あずさ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ご飯 タンドリーチキン いんげんのごまマヨネーズあえ 切干し大根の旨煮 納豆汁	牛乳120(80) 揚げごぼう ビスケット	米、米油、片栗粉、マヨネーズ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、油揚げ、みそ、ごま	ごぼう、いんげん、ねぎ、人参、切り干し大根、わかめ、レモン、にんにく
2	金	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き オクラときゅうりのおかか和え 小松菜と油揚げのみそ汁 カルピスゼリー	牛乳120(80) ごまビスケット	米、小麦粉、マヨネーズ、米油、きび砂糖	牛乳、さけ、カルピス、みそ、ヨーグルト、油揚げ、黒ごま、ごま、きな粉、かつお節	トマト、人参、きゅうり、もやし、なつみかん缶、小松菜、オクラ、パセリ、寒天
3	土	野菜うどん 蒸し芋 いちごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	ゆでうどん、さつま芋、米油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉	大根、人参、キャベツ、いちごジャム、プロッコリー
5	月	ご飯 凍り豆腐のから揚げ 野菜ごま正油あえ 五目汁 メロン	牛乳120(80) ココアスノーキューブ	米、じゃが芋、小麦粉、米油、片栗粉、きび砂糖、春雨、粉糖	牛乳、凍り豆腐、ハム、ベーコン、ごま	メロン、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、コーン、にんにく
6	火	ごぼうの混ぜご飯 かれのいねぎ煮 キャベツとおくらの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁	牛乳120(80) 豆腐団子(あずき)	米、さつま芋、米粉、白玉粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、かれのい、豆腐、あずき(乾)、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、ごぼう、ねぎ、オクラ、人参、わかめ、生姜
7	水	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ 人参の甘煮 いんげんのソテー コーンとわかめのスープ	牛乳120(80) 牛乳もち	米、片栗粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、豚レバー、鶏ひき肉、きな粉	人参、トマト、いんげん、玉ねぎ、コーン、葉ねぎ、わかめ
8	木	カレーうどん キャベツのごま酢あえ 牛乳寒天	牛乳120(80) 甘納豆おにぎり	うどん、米、きび砂糖、米油	牛乳、豚肉、ツナ水煮、ごま、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、なつみかん缶、りんごジャム、かんでん
9	金	ご飯 あじのムニエル キャベツとチンゲン菜のサラダ(ごま) かぼちゃの豆乳スープ	牛乳120(80) チヂミ	米、米粉、小麦粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、あじ、豚ひき肉(赤身)、ベーコン、バター、しらす干し、ごま	キャベツ、南瓜、玉ねぎ、青梗菜、人参、にら、マッシュルーム、コーン
10	土	チキンドリア 野菜スープ	牛乳120(80) お菓子	米、小麦粉、パン粉、米油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、バター、粉チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、マッシュルーム、えのきたけ、パセリ
12	月	ご飯 鶏のレモン焼き わかめとトマトの中華風和え かぼちゃとなすのみそ汁	牛乳120(80) お豆腐パンケーキ	米、米粉、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、豆腐、豆乳、ツナ水煮、油揚げ、みそ	南瓜、トマト、きゅうり、なす、ねぎ、レモン、わかめ
13	火	ご飯 コーンのミートローフ きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け じゃが芋とねぎのみそ汁	牛乳120(80) きな粉ソフトパン	米、じゃが芋、片栗粉、白玉粉、米油、米粉、グラニュー糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、豆乳、みそ、大豆粉、きな粉、ごま	人参、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、コーン、にんにく
14	水	ご飯 かじきのバーベキュー風 キャベツの昆布サラダ 小松菜とベーコンのスープ メロン	牛乳120(80) 人参ケーキ	米、ホットケーキ粉、米油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、豆乳、ベーコン、生クリーム(純生)、大豆粉、かじき	キャベツ、メロン、人参、玉ねぎ、小松菜、えのきたけ、塩こんぶ
15	木	夏野菜マーボー丼 粉ふき芋 キャベツスープ	牛乳120(80) みたらし団子	米、じゃが芋、米粉、白玉粉、押麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、みそ	キャベツ、トマト、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参、えのきたけ、パセリ、干椎茸、にんにく、生姜
16	金	うまみ豆ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 切干大根と玉葱のみそ汁	牛乳120(80) かぼちゃポーロ	米、押麦、米粉、きび砂糖、片栗粉、米油	牛乳、さば、納豆、みそ、油揚げ、豆乳、かつお節	小松菜、玉ねぎ、南瓜、人参、切り干し大根、塩こんぶ、わかめ
17	土	レバー入り焼き鶏丼 なすとベーコンのみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、きび砂糖、米油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、鶏レバー、ベーコン、みそ、ごま	なす、玉ねぎ、ブルーベリージャム、いんげん、きざみのり
19	月	しょうがご飯 鶏肉のごま焼き 小松菜のサラダ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 みかんゼリー	牛乳120(80) マカロニきな粉	米、マカロニ、きび砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮、きな粉、みそ、ごま	オレンジジュース、小松菜、青梗菜、人参、なつみかん缶、玉ねぎ、えのきたけ、生姜、ねぎ、寒天
20	火	冷やし中華 蒸し芋 メロン	牛乳120(80) 鮭おにぎり	焼きそばめん、さつま芋、米、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、さけ、ごま	トマト、メロン、きゅうり、わかめ、焼きのり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
21	水	ご飯 鮭のフィッシュボール 小松菜のしらすサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳120(80) 豆腐のブラウニー	米、じゃが芋、米粉、きび砂糖、片栗粉、米油	牛乳、さけ、生揚げ、豆腐、豆乳、しらす干し、みそ、バター	大根、小松菜、キャベツ、人参、椎茸、わかめ
22	木	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ゆでアスパラ 鶏ささ身の吸い物	牛乳120(80) フライドポテト(さつま芋)	さつま芋、米、じゃが芋、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉(赤身)、鶏ささ身	玉ねぎ、グリーンアスパラガス、人参、葉ねぎ、いんげん、青のり
23	金	ご飯 さばと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳120(80) ちんすこう	米、小麦粉、きび砂糖、米油	牛乳、さば、豆腐、みそ、ごま	小松菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、生姜、わかめ
24	土	きのこスパゲティー 豆腐のくずあんスープ みかんヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	スパゲティー、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	なつみかん缶、ほうれんそう、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、人参、椎茸、にんにく
26	月	ご飯 レバーと芋の甘辛煮 小松菜の納豆あえ コーンクリームスープ	牛乳120(80) 人参もち	米、じゃが芋、米粉、米油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、豚レバー、納豆、ごま、きな粉、かつお節	人参、クリームコーン缶、小松菜、玉ねぎ、コーン、パセリ、生姜
27	火	ご飯 ぶりの照り焼き ピーマンの塩昆布あえ にんじんのきんぴら	牛乳120(80) 牛乳かんのあんみつ	米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶり、豆腐、鶏もも肉、あずき(乾)、みそ、ごま	なす、人参、なつみかん缶、ピーマン、玉ねぎ、もも缶、えのきたけ、塩こんぶ、かんてん、生姜
28	水	夏カレーライス きゅうりとささみの中華サラダ メロン	牛乳120(80) 大豆ソフトパン	米、押麦、白玉粉、米油、片栗粉、米粉、グラニュー糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、豆乳、大豆粉	きゅうり、玉ねぎ、南瓜、メロン、なす、人参、オクラ
29	木	ご飯 豚肉と野菜のみそ煮 たたききゅうり 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳120(80) バターしょうゆ芋もち	じゃが芋、米、板こんにゃく、片栗粉、きび砂糖、米油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、バター、みそ	大根、きゅうり、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、パセリ
30	金	ご飯 かじきの和風フライ きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳120(80) 米粉マーブルクッキー	米、米粉、きび砂糖、小麦粉、米油、パン粉	牛乳、かじき、鶏ささ身、バター、みそ、牛乳、ごま	青梗菜、きゅうり、玉ねぎ、なつみかん缶、えのきたけ、わかめ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	532 kcal 21.4 g 16.7 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 247 mg 24 mg 4.8 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(月・水・金)または牛乳70ml(火・木)とビスケットまたはクラッカーが出ます。  
 ※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。  
 (鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。)  
 ※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をする場合があります。ご了承ください。

## 食中毒に注意しましょう

高温多湿になり、細菌が原因となる食中毒が発生する時期になりました。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



### ★食中毒の三原則 つけない・ふやさない・やっつける!★

#### <菌をつけない>

生食物と加熱物のまな板や菜箸は分けて使い、作業前後は、きちんと手洗いをしましょう! 又、食事前は小さいお子様も一緒にしっかりと手洗いを行いましょう。

#### <菌を増やさない>

買った食材は、早めに冷蔵・冷凍庫にしまい、出来上がった食事は早めに食べるようにしましょう!

#### <菌をやっつける>

ほとんどの食中毒菌は、75℃以上で1分以上の加熱によって死滅しますが、加熱の際はきちんと中まで火を通しましょう! 又、特にこの時期の調理道具は、熱湯や塩素などで消毒を行うことをおすすめします。