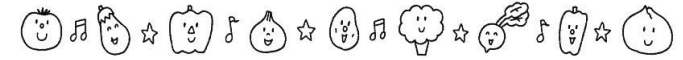




# 令和4年6月献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	水	納豆スパゲティー コンソメスープ(ベーコン・キャベツ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
2	木	魚のフライ ソテー(アスパラ・ベーコン) 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ラスク
3	金	ポークチャップ ほうれん草のおひたし コーンと卵のスープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チョコバナナ
4	土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
6	月	シーチキンオムレツ ふきの煮物 けんちん汁 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
7	火	魚の味噌マヨネーズ焼き 彩りきんぴら そうめん汁 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ピザトースト
8	水	ビーフシチュー 野菜サラダ 果物	牛乳・クラッカー	ジョア・菓子
9	木	厚揚げの中華風炒め 酢の物 煮豆 のり佃煮 味噌汁(ほうれん草・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・マカロキナ粉
10	金	すきやき魚煮 小松菜のごま和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
11	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
13	月	ほうれん草とにらの卵とじ おかか和え(いんげん・人参) さつま汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
14	火	魚のから揚げあんかけ ごまマヨネーズ和え(ブロッコリー・トマト) お吸い物(豆腐・ほうれん草・卵・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
15	水	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳・クッキー	かぼちゃプリン
16	木	筑前煮 白菜のおひたし 納豆 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
17	金	鶏つくね ひじきの五目煮 あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
18	土	しゅうまい 広東麺 果物	菓子	菓子
20	月	巾着卵 五色和え 味噌汁(わかめ・豆腐・長葱) 果物	麦茶・菓子	牛乳・クラッカー
21	火	魚のムニエル ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) 中華スープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・揚げ芋
22	水	ミートソース コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草・ハム) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
23	木	シーチキンとなめ茸の炊き込みご飯 ミートボール 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
24	金	カレー ほうれん草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・クッキー	パインゼリー
25	土	チキンナゲット 五目麺 果物	菓子	菓子
27	月	オムレツ さつま芋サラダ すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
28	火	魚のつや煮 ドレッシング和え(もやし・人参・きゃべつ) ごま納豆 味噌汁(豆腐・油揚げ・絹さや) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・スコーン
29	水	野菜スパゲティー 肉団子スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
30	木	麻婆豆腐 きゃべつの油炒め あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪) 果物	牛乳・クラッカー	麦茶・フライドポテト

6月から9月にかけて、気温・湿度が高くなり食中毒が起こりやすい季節です。

食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことです。手洗いの仕方など

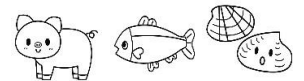
今一度確認しましょう。

**細菌をつけない**



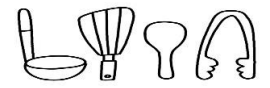
・必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉や魚介類を触ったあとなども洗いましょう。生で食べる野菜などに菌が付着しないようにしましょう。

**ふやさない**



・食品を購入する時は、肉や魚介類は一番最後に買い、家に帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)にしまいましょう。  
・日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

**やっつける**



・加熱する時は、食材の中心温度が75℃以上になるようにしっかり加熱しましょう。  
・使った調理器具は、良く洗って乾燥させましょう。ふきんやまな板は漂白剤や熱湯を使用して消毒・殺菌しましょう。

### 1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	451kcal	16.7g	13.4g	1.5g
3～5歳	335kcal	16.0g	13.7g	1.7g

☆手作りおやつは2・3・7・9・15・22・24・28・30日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。