



令和6年6月献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
3	月	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え お吸い物(豆腐・油揚げ・麩) 果物	麦茶・果物	牛乳・ラスク
4	火	ピーマンと人参の味噌炒め ドレッシング和え(もやし・人参・アスパラ) あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
5	水	野菜スパゲティー コーンと卵のスープ 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
6	木	魚のごま照り焼き 中華風サラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・マカロニきな粉
7	金	豆腐の香り揚げ 小松菜のごま和え 納豆(人参) 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
8	土	そぼろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
10	月	オムレツ ブロッコリーのツナ和え 豚汁 果物	麦茶・果物	牛乳・スコーン
11	火	麻婆豆腐 酢の物② 煮豆 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
12	水	きのこシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
13	木	魚のフライ 彩りきんぴら コンソメスープ(きゃべつ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
14	金	うま煮 ほうれん草のごま和え 五目納豆 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト
15	土	しゅうまい 広東麺 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
17	月	ほうれん草とにらの卵とじ さつま芋の甘煮 けんちん汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
18	火	厚揚げの中華風炒め いんげんと人参のごまマヨネーズ和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・お好み焼き
19	水	焼きうどん コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
20	木	白身魚のムニエル ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) お吸い物(豆腐・わかめ・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・揚げ芋
21	金	鶏つくね 大根の炊き合わせ 納豆 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
22	土	中華丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
24	月	和風オムレツ 小松菜と人参のごま和え すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
25	火	シーチキンとなめ茸の炊き込みご飯 チキンカツ 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	フルーツヨーグルト
26	水	ミートスパゲティー わかめスープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
27	木	魚のフリッター ブロッコリーのおかか和え ポトフ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・きな粉フレンチトースト
28	金	カレー ほうれん草サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
29	土	てりやき野菜丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

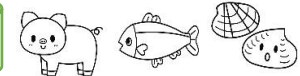
6月から9月にかけて、気温・湿度が高くなり食中毒が起こりやすい季節です。食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことです。手洗いの仕方など今一度確認しましょう。

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。

☆25日(火)は誕生会です。

☆手作りおやつは3・6・10・14・18・20・25・27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。

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	439kcal	17.4g	13.7g	1.4g
3～5歳	498kcal	19.5g	15.1g	1.6g