6月予定献立表 若葉保育園

今月の目標　「歯を大切に、よく噛んで食べよう！」

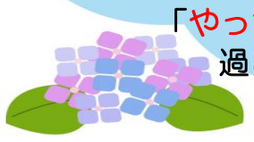
令和５年度

日	曜日	９時おやつ	給　食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備　考
1	木	果物 牛乳	・肉じゃが　・キャベツサラダ ・味噌汁　・果物	紫陽花プリン お茶	お米・砂糖・こんにゃく じゃが芋・マヨネーズ・お麩	豚肉・わかめ・ヨーグルト みそ・生クリーム・牛乳	人参・玉葱・キャベツ えのき・バナナ・りんご	手作りおやつ
2	金	チーズ お茶	・アジフライ　・トマトきゅうりの酢味噌和え ・レタススープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・パン粉 マヨネーズ・お菓子	アジ・卵・わかめ・みそ ささ身・牛乳・チーズ	トマト・胡瓜・レタス 人参・玉葱・オレンジ	
3	土	果物 牛乳	・きつねうどん　・そら豆のかき揚げ ・いりこの佃煮　・果物	こんぶ、ビスケット 牛乳	お米・砂糖・油・うどん 小麦粉・ごま・お菓子	油揚げ・いりこ こんぶ・牛乳	法蓮草・長ねぎ・人参 玉葱・空豆・りんご・もも	
5	月	ゼリー お茶	・ハヤシライス　・さつま芋のサラダ ・ゆで卵　・果物	お菓子 ミルク	お米・さつま芋・バター マヨネーズ・ごま・お菓子	豚肉・卵・ミルク	人参・玉葱・しめじ 胡瓜・トマト・バナナ	
6	火	お菓子 牛乳	・白身魚の野菜あんかけ　・ひじきの胡麻和え ・味噌汁　・果物	おかかおにぎり お茶	お米・砂糖・油・片栗粉 ごま・お菓子	白身魚・ひじき・油揚げ みそ・かつお節・牛乳	玉葱・人参・ピーマン 法蓮草・もやし・オレンジ	手作りおやつ
7	水	果物 牛乳	・高野豆腐の卵とじ　・胡瓜とパインの酢の物 ・わかめのすまし汁　・果物	かから団子 牛乳	お米・砂糖 白玉粉・小麦粉	高野豆腐・豚肉・かまぼこ 卵・わかめ・あんこ・牛乳	玉葱・人参・胡瓜・パイン トマト・りんご・もも缶	手作りおやつ
8	木	枝豆 お茶	・ハンバーグ　・ジャーマンポテト ・小松菜のスープ　・ふりかけ　・果物	豆腐ドーナツ ミルク	お米・砂糖・油・パン粉 じゃが芋・ホットケーキ粉	豚肉・ベーコン 豆腐・ミルク	人参・玉葱・小松菜 オレンジ・枝豆	手作りおやつ
9	金	パン りんごジュース	・アジのカレー竜田揚げ　・マカロニサラダ ・味噌汁　・果物	いりこ、せんべい ミルク	お米・砂糖・油・片栗粉 マカロニ・マヨ・菓子・パン	アジ・卵・豆腐・みそ いりこ・ミルク	胡瓜・人参・トマト えのき・玉葱・バナナ	
10	土	フルーチェ お茶	・ポークビーンズ　・ごぼうサラダ ・キャベツとコーンのスープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 ごま・マヨネーズ・お菓子	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・玉葱・ごぼう・胡瓜 キャベツ・オレンジ	
12	月	お菓子 牛乳	・プルコギ丼　・野菜スティック(味噌マヨネーズ) ・わかめとえのきのスープ　・果物	豆腐ブラウニー ミルク	お米・砂糖・マヨネーズ 春雨・小麦粉・バター	豚肉・わかめ・みそ 豆腐・豆乳・ミルク	人参・玉葱・小松菜 胡瓜・えのき・バナナ	手作りおやつ 自由保育参観
13	火	果物 牛乳	・鮭の西京焼き　・ひじきの煮物 ・すまし汁　・果物	コーントースト 牛乳	お米・砂糖 パン・マヨネーズ	鮭・みそ・ひじき 油揚げ・チーズ・牛乳	人参・えのき・玉葱 法蓮草・りんご・みかん缶	手作りおやつ
14	水	お菓子 牛乳	・鶏の唐揚げ　・ポテトサラダ ・味噌汁　・納豆　・果物	かみかみプリッツ 牛乳	お米・砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ・小麦粉・菓子	鶏肉・ツナ・納豆 油揚げ・みそ・牛乳	胡瓜・人参・玉葱 キャベツ・オレンジ	手作りおやつ
15	木	お茶 チーズ	・ナポリタン　・フレンチサラダ ・わかめスープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖 スパゲティー・お菓子	ウインナー・わかめ 鶏肉・牛乳・チーズ	人参・ピーマン・玉葱 キャベツ・みかん・りんご	
16	金	果物 牛乳	**愛情弁当の日**	お菓子 お茶				
17	土	お菓子 牛乳	・浦上そぼろ　・胡瓜とトマトの中華漬け ・味噌汁　・果物	コーンフレーク 牛乳	お米・砂糖・こんにゃく コーンフレーク・お菓子	豚肉・さつま揚げ・みそ 豆腐・わかめ・牛乳	ごぼう・人参・もやし 胡瓜・トマト・オレンジ	
19	月	ジャムサンド お茶	・チキンカレー　・ひじきサラダ ・フルーツヨーグルト	夕焼けおにぎり お茶	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・パン	鶏肉・ひじき・ツナ ヨーグルト・しらす	人参・玉葱・胡瓜・バナナ りんご・もも・みかん	手作りおやつ 食育の日
20	火	野菜スティック 牛乳	・魚のゴマ揚げ　・白和え ・すまし汁　・果物	ふかし芋 ミルク	お米・砂糖・油・ごま 小麦粉・さつま芋	白身魚・豆腐・竹輪・みそ 油揚げ・わかめ・ミルク	人参・小松菜・トマト 玉葱・バナナ・胡瓜	
21	水	果物 お茶	・じゃが芋のカントリー煮　・胡瓜のおかか和え ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 バター・お菓子	豚肉・かつお節・しらす 油揚げ・みそ・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 小松菜・オレンジ・もも缶	
22	木	お菓子 お茶	・豆腐のつくね焼き　・切干大根のツナマヨサラダ ・かきたま汁　・果物	ごまラスク ミルク	お米・砂糖・マヨネーズ パン・ごま・バター・菓子	豆腐・鶏肉・ひじき ツナ・卵・ミルク	人参・玉葱・切干大根 胡瓜・トマト・りんご	手作りおやつ
23	金	かみかみ昆布 牛乳	・鮭のムニエル　・ごまドレサラダ ・かぼちゃスープ　・果物	チーズ蒸しパン お茶	お米・砂糖・バター・ごま マヨネーズ・ホットケーキ粉	鮭・卵・牛乳 チーズ・昆布	キャベツ・胡瓜・トマト 南瓜・バナナ	手作りおやつ
24	土	果物 牛乳	・お野菜ラーメン　・竹輪のチーズ胡瓜詰め ・納豆　・果物	お菓子 牛乳	お米・中華麺 お菓子	豚肉・竹輪・チーズ 納豆・牛乳	キャベツ・人参・もやし 胡瓜・オレンジ・りんご	
26	月	枝豆 牛乳	・豚丼　・小松菜のごま和え ・芋の天ぷら　・果物	豆乳プリン お茶	お米・砂糖・油 ごま・さつま芋・小麦粉	豚肉・卵・豆乳 生クリーム・牛乳	玉葱・人参・小松菜 バナナ・枝豆	手作りおやつ
27	火	果物 お茶	・白身魚のケチャップ炒め　・もやしのナムル ・卵スープ　・果物	わかめおにぎり お茶	お米・砂糖 油・片栗粉	白身魚・卵 わかめ	人参・玉葱・もやし・胡瓜 椎茸・オレンジ・もも缶	手作りおやつ
28	水	お菓子 牛乳	・千草焼き　・切干大根の煮物 ・なめこの味噌汁　・果物	パン ミルク	お米・砂糖 パン・お菓子	卵・鶏肉・豚肉 豆腐・味噌・ミルク	法蓮草・人参・玉葱 切干大根・なめこ・バナナ	
29	木	果物 お茶	・鶏肉のさっぱり煮　・アスパラサラダ ・すまし汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・小麦粉 マヨネーズ・お菓子	鶏肉・卵 わかめ・豆腐・牛乳	キャベツ・アスパラ・人参 玉葱・りんご・みかん缶	
30	金	パン 牛乳	・すり身のふんわり揚げ　・カルシウムサラダ ・中華スープ　・果物	ごませんべい ミルク	お米・砂糖・油 ごま・バター・パン	すり身・豆腐・わかめ チーズ・卵白・ミルク	小松菜・人参・胡瓜 トマト・バナナ	手作りおやつ

６月12日(月)～16日(金)　**自由保育参観**

※16日は、お弁当の日となっておりますので
お子様のお弁当のご準備お願い致します。

◎今月から、平日にも麺の日を設けました。
◎６月４日～１０日は、「歯と口の健康週間」です。
お子様と一緒に、歯について学んだり、虫歯にならないよう
歯磨きや食生活について見直しをお願いします。
◎６月は食育月間となっています。
ご家庭で、食育に繋がることを何か一つでも取り組めるよう
お願いします！

マーカーで色が付いている食品はアレルギー除去食品を示しています。緑 たまご　青 乳製品

梅雨の季節に入りました。
梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意しなければなりません。
食中毒予防の３原則
食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を守って
過ごしましょう。