



# 令和2年 6月 給食献立表



枚田みのり保育園



日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	月	ご飯 鮭のピザ風焼 ブロッコリーのおかか和え カレースープ	牛乳 オレンジ 小魚	さけ・プロセスチーズ・かつお節・ベーコン・普通牛乳・煮干し	精白米・じゃがいも	たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・さやいんげん・オレンジ
2	火	ご飯 オムレツ風 (アスパラ・トマト) かぼちゃ煮 コンソメスープ	牛乳 バナナケーキ	鶏卵・ウインナーソーセージ・はんぺん・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	にんじん・トマト・たまねぎ・アスパラガス・トマトケチャップ・かぼちゃ・さやいんげん・キャベツ・ブロッコリー・バナナ
3	水	ご飯 お豆腐ナゲット ひじきサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 オレンジムース	鶏ひき肉・木綿豆腐・ベーコン・普通牛乳・ゼラチン・ホイップクリーム	精白米・マヨネーズ・三温糖	にんじん・きゅうり・乾ひじき・コーン缶詰粒・こまつな・たまねぎ・オレンジジュース
4	木	牛丼 ポテトサラダ みそ汁 (豆腐・小松菜) オレンジ	牛乳 チーズクラッカー	牛もも・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・普通牛乳・パルメザンチーズ	じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒・こまつな・オレンジ
5	金	ご飯 鯖のレモンマリネ おから炒り煮 すまし汁(そうめん、卵)	牛乳 りんご きなこマカロニ	さば・おから・焼き竹輪・鶏卵・普通牛乳・きな粉	精白米・しらたき・さといも・そうめん・マカロニ・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・レモン果汁・ごぼう・青ねぎ・りんご
6	土	ご飯 八宝菜 ツナコーンサラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰(白)・普通牛乳	精白米・片栗粉・なたね油・マヨネーズ・車ふ・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・生しいたけ・コーン缶詰粒・キャベツ・青ねぎ・いちごジャム
8	月	ご飯 魚の照り焼き ササミの中華サラダ かきたま汁	牛乳 きなこ団子	すずき・若鶏ささ身・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・ごま油・片栗粉・白玉粉	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・切干しいたけ・たまねぎ・塩わかめ・青ねぎ
9	火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 煮卵 みそ汁 (かぼちゃ) 健康ふりかけ	牛乳 りんご するめ	まがれい・鶏卵・油揚げ・きな粉・普通牛乳・焼きするめいか	精白米・片栗粉・いりごま	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼちゃ・ぶなしめじ・青ねぎ・あおのり・りんご
10	水	親子丼 小松菜のゴマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ココアクッキー	鶏もも・鶏卵・はんぺん・普通牛乳	いりごま・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・糸みつば・こまつな・ぶなしめじ・キャベツ・青ねぎ・バナナ
11	木	ご飯 鶏肉のから揚げ 酢の物 わかめスープ	お茶 フルーツヨーグルト	鶏もも・木綿豆腐・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・バナナ・パインアップル缶詰・みかん缶詰・りんご
12	金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 きゅうりと卵の酢の物 すまし汁	牛乳 ポップコーン	木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・ポップコーン・なたね油	青ピーマン・なす・トマト・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・チンゲンサイ・青ねぎ
13	土	焼きそば キャベツとちくわの和え物 わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・りょくとうもやし・こまつな・塩わかめ
15	月	ご飯 魚のマヨネーズ焼 きゅうりの酢の物 みそ汁 (じゃがいも) 納豆	牛乳 プレーンラスク	ホキ・しらす干し・甘みそ・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・じゃがいも・ロールパン・グラニュー糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・塩わかめ・ほうれんそう
16	火	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁 (豆腐)	牛乳 いちご大福	若鶏もも・焼き竹輪・蒸し大豆・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳・こしあん	精白米・片栗粉・白玉粉	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こまつな・いちご
17	水	ご飯 魚のオリーブ焼 ポークビーンズ 中華スープ	牛乳 チーズ ぶどう	ホキ・蒸し大豆・ぶたもも・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・生しいたけ・青ねぎ・ぶどう

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
18	木	ご飯 夏野菜と大豆のかきあげ 切干し大根の煮物 みそ汁 (なす・油揚げ)	牛乳 カルピスゼリー りんご	蒸し大豆・はんぺん・油揚げ・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・薄力粉	かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・切干しいたけ・なす・粉寒天・りんご
19	金	わかめごはん 冷やし中華 ひき肉と豆のトマト煮込み バナナ	牛乳 みかんケーキ	ロースハム・大豆・牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・中華めん・いりごま・ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス	カットわかめ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・トマトホール缶詰・バナナ・みかん缶詰
20	土	ご飯 肉じゃが 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 クラッカー バナナ	牛かた(赤肉)・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布・青ねぎ・バナナ
22	月	ご飯 さばの塩こうじ焼き さつま芋のきんぴら かきたま汁	牛乳 大学かぼちゃ	さば・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・米こうじ・さつまいも・生いも板こんにやく・いりごま・片栗粉	にんじん・たまねぎ・塩わかめ・青ねぎ・かぼちゃ
23	火	ご飯 高野豆腐のから揚げ ツナとツナの酢の物 すまし汁	牛乳 ビザトースト	凍り豆腐・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・食パン	塩わかめ・キャベツ・にんじん・切干しいたけ・ほうれんそう・たまねぎ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
24	水	夏野菜カレー もやしのゴマ酢和え ゆで卵 福神漬 バナナ	ヤクルト ブルーベリーケーキ	牛かたロース(赤肉)・鶏卵・乳酸菌飲料	いりごま・ホットケーキミックス	なす・たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン・にんじん・りょくとうもやし・キャベツ・福神漬・バナナ・ブルーベリージャム
25	木	ご飯 ささみの甘酢あんかけ きやべつと小松菜の和え物 わかめスープ ちりめん納豆ふりかけ	牛乳 オレンジ お麩スナック	若鶏ささ身・木綿豆腐・しらす干し・納豆・普通牛乳	精白米・はちみつ・車ふ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・こまつな・りょくとうもやし・塩わかめ・オレンジ
26	金	ご飯 魚のパン粉焼き ちくわとひじきのいり豆腐 もやしスープ ゆかりふりかけ	牛乳 ぶどうゼリー	さけ・木綿豆腐・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・パン粉	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りょくとうもやし・青ねぎ・ぶどうジュース・粉寒天
27	土	ご飯 筑前煮 粉ふきいも みそ汁 (小松菜・しめじ) オレンジ	牛乳 せんべい	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・じゃがいも・サラダせんべい	にんじん・たけのこ水煮缶詰・ごぼう・だいこん・あおのり・こまつな・ぶなしめじ・たまねぎ・オレンジ
29	月	ご飯 酢豚 野菜のごまマヨ和え すまし汁	牛乳 豆乳わらびもち	ぶたかた(赤肉)・まぐろ水煮缶詰(白)・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・片栗粉・いりごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ水煮缶詰・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ
30	火	ご飯 豆腐つくねの照焼き かぼちゃのいとこ煮 レタススープ	牛乳 りんごゼリー バナナ	木綿豆腐・鶏ひき肉・ゆで小豆缶詰・ベーコン・普通牛乳	精白米・なたね油	ひじき・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・レタス・りんごジュース・粉寒天・りんご・バナナ

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしバランスのよい食事で体力を維持しましょう。

健康な歯を育てよう  
歯は食べ物を噛むだけでなく、「きれいに発声する」「力を入れて踏ん張る」といった日常の動作にも大きな役割を果たします。乳歯のうちから歯を大切にすることを習慣づけておきたいものですね。  
○歯を強くする食べ物を食べましょう。  
小魚・チーズ・牛乳

食中毒に注意  
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「菌をつけない」ようにしたいものです。

- 《3原則》
- ・細菌をつけない (手洗い)
  - ・増やさない (冷凍・冷蔵保存)
  - ・やっつける (加熱する)

