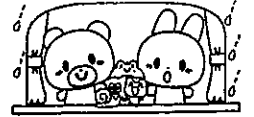


6がつ

おたのしみメニュー

令和2年6月 きたこども園



よくかんで食べよう!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
オレンジ ハンバーグ フレンチサラダ カレーライス	バナナ むしシューマイ ブロッコリー ちゅうかあえ ナポリタン スパゲッティ	プルーン さけのパンこやき こまつなのおひたし ごはん けんちん じる	パイナップル ぶたにくの しょうがやき ぎんとぎまめのあまに むぎ ごはん みそしる	ひゅうがなつゼリー とうふハンバーグ やさいあんかけ ぎゅうりのすのもの 発芽玄米 ごはん はくさい スープ
ぎゅうにゅう どうぶつホットケーキ	(ぎゅうにゅう) コーンフレーク	ぎゅうにゅう せんべい	☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ビスケット
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
バナナ ポークケチャップ キャベツサラダ ごはん ABC スープ	オレンジ さばのみぞれに ポテトサラダ むぎ ごはん ごもく じる	プルーン とりにくのてりやき グリーンサラダ とけい ごはん みそしる	パイナップル ポテトカップ グラタン ほうれんそうナムル やきそば	ミニフィッシュ かぼちやの そぼろあんかけ きりぼしだいこんの にもの ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ポパイむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ジョア せんべい
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
オレンジ しょうゆ フレンチ ちゅうか どん わかめ スープ	プルーン ミートローフ チップスサラダ ごはん はるさめ スープ	バナナ ちくわのマヨやき ほうれんそうの おひたし きつね うどん	やさいとくだもの ゼリー さわらのこうそうやき ひじきのいために むぎ ごはん みそしる	メロン ささみのレモンに マカロニサラダ 発芽玄米 ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう ☆おこのみやき	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆チーズトースト	ぎゅうにゅう せんべい	ヨーグルト
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
プルーン ほうれんそうソテー ぶりぶりえびあげ ぎょうざ ハヤシライス	バナナ かつおフライ わふうサラダ ごはん すまし じる	オレンジ ちくぜんに マロニー ちゅうかあえ 発芽玄米 ごはん みそしる	メロン (たんじょうかい) とりにくからあげ ほうれんそうと ハムのサラダ あじ ごはん すまし じる	チーズ あつあげのみそいため キャベツのあますあえ むぎ ごはん やさい スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ロールケーキ(いちご)	ぎゅうにゅう せんべい
29日(月)	30日(火)			
オレンジ ゆかりあえ れんこんチップス ごはん にく じゃが	パイナップル とににくの かれーやき ツナサラダ パン とうにゅう コーンスープ			
ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ☆ゆかりおにぎり			

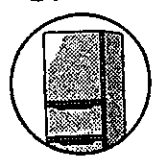
食中毒3原則

食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使ってしっかりと手洗いをし、肉や魚などの食品は、購入後にできるだけ早く冷蔵(凍)庫に入れましょう。調理の時は、肉や魚のほか、野菜も十分に加熱すると安全です。

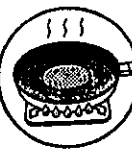
つけない



増やさない



やっつける





食育だより

令和2年 6月 きたこども園

6月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		献立名	主食	主菜	副菜					汁物
1	月	カレーライス・ハンバーグ フレンチサラダ・オレンジ	精白米	ツナ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・じゃがいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	焼き物) ハンバーグ	655	22	25	2.6
2	火	ナポリタンスパゲティ・ 蒸しシューマイ・ ブロッコリー中華和え・バナナ	パスタ	ウインナー・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・ マッシュルーム・ケチャップ	蒸し物) シューマイ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・にんじん	444	13	11	2
3	水	ごはん・鮭のパン粉焼き・ 小松菜のおひたし・けんちん汁 ブルーネ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・ パセリ・マヨドレ	こまつな・キャベツ・にんじん もやし・かつお節	鶏肉・豆腐・だいこん・ にんじん・ごぼう・ねぎ	384	18	4.9	1.4
4	木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ 金時豆の甘煮・みそ汁・ パイナップル	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン	金時豆	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ ねぎ・わかめ・みそ	560	21	16	1.9
5	金	ごはん・きゅうりの酢の物・ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 白菜スープ・日向夏ゼリー	精白米	豆腐ハンバーグ・たまねぎ・ にんじん・もやし	きゅうり・にんじん・キャベツ しらす干し・わかめ	はくさい・ベーコン・ねぎ・ 油揚げ・しいたけ	484	14	12	1.7
8	月	ごはん・ポークケチャップ・ キャベツサラダ・ABCスープ・ バナナ	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・ しめじ・ピーマン・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	マカロニ・たまねぎ・にんじん こまつな	549	16	21	1.9
9	火	ごはん・さばのみぞれ煮・ ポテトサラダ・ごもく汁・ オレンジ	精白米	さば・だいこん	じゃがいも・きゅうり・にんじん ハム・コーン・マヨドレ	鶏肉・だいこん・にんじん・ こんにやく・ねぎ	598	23	21	1.7
10	水	とけいごはん・鶏肉の照り焼き グリーンサラダ・みそ汁・ ブルーネ	米・ゆかり ウインナー 枝豆	鶏肉	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	豆腐・油揚げ・たまねぎ・ しいたけ・わかめ・みそ	511	22	17	2
11	木	焼きそば・ポテトカップグラタン ほうれん草ナムル・ パイナップル	中華麺	麺・豚肉・キャベツ・たまねぎ ピーマン・にんじん・青のり	ほうれん草・もやし・にんじん コーン・ごま	焼き物) ポテトカップグラタン	566	19	20	1.7
12	金	ごはん・切り干し大根の煮物・ かぼちゃのそぼろあんかけ・ すまし汁・ミニフィッシュ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	豆腐・こまつな・たまねぎ・ にんじん・えのきたけ	498	21	7.3	1.6
15	月	中華丼・しょうゆフレンチ・ わかめスープ・オレンジ	精白米	豚肉・えび・はくさい・にんじん たけのこ・たまねぎ・なると・ 干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・フライドポテト	わかめ・豆腐・もやし・ねぎ	535	21	15	2.2
16	火	ごはん・ミートローフ・ チप्スサラダ・ はるさめスープ・ブルーネ	精白米	合いびき肉・たまねぎ・ にんじん・卵・パン粉・牛乳・ グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ポテトチップス	マロニー・チンゲン菜・ たまねぎ・コーン	570	20	19	1.7
17	水	きつねうどん・ ちくわのマヨ焼き・ ほうれん草おひたし・バナナ	うどん	油揚げ・鶏肉・なると・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ちくわ・マヨドレ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	454	21	14	2.4
18	木	ごはん・さわらの香草焼き・ ひじきの炒り煮・みそ汁・ 野菜とくだものゼリー	精白米	さわら・にんにく・パセリ・ オリーブ油・バジル	ひじき・油揚げ・にんじん・ さやえんどう	豆腐・だいこん・にんじん・ しめじ・ねぎ	496	21	15	1.7
19	金	ごはん・ささみのレモン煮・ マカロニサラダ・すまし汁・ メロン	精白米	ささみ・レモン	マカロニ・きゅうり・にんじん・ コーン・ツナ・マヨドレ	豆腐・こまつな・たまねぎ・ かまぼこ・しいたけ	512	22	14	1.6
22	月	ハヤシライス・ ほうれん草ソテー・ えび揚げぎょうざ・ブルーネ	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・バター・ルウ グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・ウインナー	揚げ物) えび揚げ餃子	604	19	22	2.6
23	火	ごはん・かつおフライ・ 和風サラダ・すまし汁・ バナナ	精白米	揚げ物) かつおフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ だいこん・かにかま・わかめ	豆腐・しいたけ・ふ・にんじん・ みつば	537	23	19	1.2
24	水	ごはん・筑前煮・ マロニー中華和え・ みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・にんじん・ごぼう・ こんにやく・さやえんどう	キャベツ・きゅうり・にんじん・ マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・たまねぎ・ わかめ・みそ	406	14	6.6	1.8
25	木	味ごはん・鶏肉の唐揚げ・ ほうれん草とハムのサラダ・ すまし汁・メロン	米・ツナ にんじん ごぼう	鶏肉	キャベツ・にんじん・ハム・ ほうれん草・コーン・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・にんじん・ たまねぎ・みつば	605	24	23	2.3
26	金	ごはん・厚揚げのみそ炒め・ キャベツの甘酢あえ・ 野菜スープ・チーズ	精白米	厚揚げ・豚肉・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・ 干しいたけ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	こまつな・ベーコン・もやし・ わかめ・ねぎ	547	21	21	2
29	月	ごはん・肉じゃが・ ゆかりあえ・れんこんチップス オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・ にんじん・糸こんにやく・ さやえんどう	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかりふりかけ	揚げ物) れんこんチップス	543	16	15	1.4
30	火	パン・鶏肉のカレー焼き・ ツナサラダ・豆乳コーンスープ パイナップル	パン	鶏肉・カレー粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ・ブロッコリー	チンゲン菜・たまねぎ・ しめじ・にんじん・コーン・ 豆乳	463	24	17	1.7