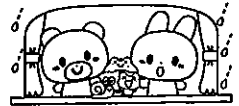


6がつ

おたのしみメニュー

令和2年6月 みなみこども園



よくかんで食べよう!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
牛乳・星たべよ オレンジ	牛乳・バリバリパンブキン バナナ	牛乳・せんべい ブルー	牛乳・源氏パイ パイナップル	牛乳・ポーロかぼちゃ ひゅうがなつゼリー
ハンバーグ フレンチサラダ	むしシューマイ フロッコリー ちゅうかあえ	さけのパンこやき こまつなのおひたし	ふたにくの しょうがやき きんときまめのあまに	とうふハンバーグ やさいあんかけ きゅうりのすのもの
カレーライス	ナポリタン スパゲッティ	ごはん けんちん じる	むぎ ごはん みそしる	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	☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう 手塩屋せんべい	ぎゅうにゅう ホームパイ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
牛乳・せんべい バナナ	牛乳・動物ホットケーキ オレンジ	☆ゼリーあえ ブルー	牛乳・クラッカーサンド パイナップル	牛乳・海老満月 ミニフィッシュ
ポークケチャップ キャベツサラダ	さばのみぞれに ポテトサラダ	とりにくのてりやき グリーンサラダ	ポテトカップ グラタン ほうれんそうナムル	かぼちゃの そぼろあんかけ きりぼしだいこんの にもの
ごはん ABC スープ	むぎ ごはん ごもく じる	とけい ごはん みそしる	やきそば	ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう 味しらべ	ぎゅうにゅう ☆ポパイむしパン	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	ジョア 田舎のおかき
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
牛乳・セサミラスク オレンジ	ジュース・ハッピーターン ブルー	牛乳・ベジたべる バナナ	牛乳・アンパンマンせんべい やさいとくだもの ゼリー	牛乳・ビスケット メロン
しょうゆ フレンチ	ミートローフ チップスサラダ	ちくわのマヨやき ほうれんそうの おひたし	さわらのこうそうやき ひじきのいために	ささみのレモンに マカロニサラダ
ちゅうか どん わかめ スープ	ごはん はるさめ スープ	きつね うどん	むぎ ごはん みそしる	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 ぼたぼた焼き	ぎゅうにゅう ☆チーストースト	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ヨーグルト
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
牛乳・動物ビスケット ブルー	牛乳・☆ジャムサンド バナナ	牛乳・かつばえびせん オレンジ	牛乳・畑のクラッカー パイナップル	牛乳・サラダせんべい チーズ
ほうれんそうソテー ぶりぶりえびあげ ぎょうざ	かつおフライ わふうサラダ	ちくせんに マロニー ちゅうかあえ	とりにくの かれーやき ツナサラダ	あつあげのみそいため キャベツのあますあえ
ハヤシライス	ごはん すまし じる	発芽玄米 ごはん みそしる	パン とうにゅう コーンスープ	むぎ ごはん やさい スープ
ぎゅうにゅう ばかうけ	ぎゅうにゅう ムーンライト	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ☆ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう ぱりんこ
29日(月)	30日(火)	<h2>食中毒3原則</h2> <p>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。</p>		
牛乳・リッツ オレンジ	ジュース・鮎泉せんべい (たんじょうかい)メロン			
ゆかりあえ れんこんチップス	とりにくのからあげ ほうれんそうと ハムのサラダ			
ごはん にく じゃが	あじ ごはん すまし じる			
ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ロールケーキ(いちご)			

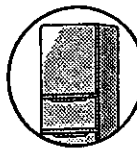
食中毒3原則

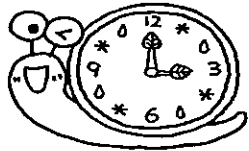
食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使ってしっかりと手洗いをし、肉や魚などの食品は、購入後にできるだけ早く冷蔵(凍)庫に入れましょう。調理の時は、肉や魚のほか、野菜も十分に加熱すると安全です。

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 みなみこども園

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	
		主食	主菜	副菜	汁物					
1	月	献立名 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	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・ こんにゃく・ねぎ	598	23	21	1.7
10	水	どけいごはん・鶏肉の照り焼き グリーンサラダ・みそ汁・ ブルー	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	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・ えび揚げきょうざ・ブルー	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・ こんにゃく・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	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	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	463	24	17	1.7
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・糸こんにゃく・ 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	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