



# 6月の献立表



平成30年6月発行  
あさひ子ども園

## 食中毒予防は手洗いから

気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は、原因となる細菌を『つけない・増やさない・やっつける』。まず大切なのは、『つけない』ための手洗いです。調理、食事の前の手洗いは石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。



参考資料：いいたきます ごちそうさま

1日(金) <small>アケアス見学 (たいよう)</small>	2日(土)
<b>ご飯</b> <b>魚の若草焼き</b> [アジ、酒、マヨネーズ、抹茶] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ] <b>牛乳寒いちごソースかけ</b> [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>



4日(月)	5日(火) <small>ワークショップ (たいよう)</small>	6日(水)	7日(木) <small>水泳教室 (たいよう)</small>	8日(金) <small>音楽指導</small>	9日(土) <small>保育参観日</small>
<b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>大豆サラダ</b> [水煮大豆、きゅうり、人参、じゃが芋、コーン、醤油、マヨネーズ] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>穴子ご飯</b> [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒、砂糖] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、刻み昆布、砂糖、醤油、酒、みりん] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>冷やしぜんざい</b> [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] <b>塩っぺ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>バナナケーキ 牛乳</b> [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>鮭の味噌マヨ焼き</b> [鮭、マヨネーズ、塩、酒、味噌、砂糖] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>牛乳もちココアかけ</b> [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	<b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも、トマト] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] <b>果物</b> <b>ピザ 牛乳</b> [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	<b>ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
11日(月) <small>習字教室 (たいよう)</small>	12日(火)	13日(水)	14日(木) <small>水泳教室 (たいよう)</small>	15日(金) <small>レストラン給食 (ぼし)</small>	16日(土)
<b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのみり] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>わらびもち 牛乳</b> [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [魚、塩、酒] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ] <b>豚汁</b> [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、油揚げ、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] <b>チーズポテト 牛乳</b> [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	<b>チャンポン</b> [中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、かまぼこ、コーン、にんにく、生姜、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり 牛乳</b> [米、わかめふりかけ、ごま]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーあんかけ</b> [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>カリカリトースト</b> [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏ささ身の天ぷら</b> [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、砂糖、寒天、パイン缶、キウイ]	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、片栗粉、醤油、塩、コンソメ] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
18日(月) <small>運動教室 (たいよう)</small>	19日(火) <small>誕生会</small>	20日(水) <small>食育の話 (たいよう)</small>	21日(木) <small>水泳教室 (たいよう)</small>	22日(金)	23日(土)
<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん] <b>夏みかんサラダ</b> [夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>ジャムサンド 牛乳</b> [食パン、いちごジャム]	<b>ご飯</b> <b>タンドリーチキン</b> [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] <b>金平ごぼう</b> [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] <b>大根の味噌汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>あじさいゼリー</b> [寒天、砂糖、オレンジジュース、ぶどうジュース、クラッカー、ヨーグルト]	<b>ご飯</b> <b>鮭のソテー彩り野菜</b> [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩、こしょう] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油、かつお節] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉ねぎ、人参、ニラ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>さつま芋とりんごの含め煮</b> [さつま芋、りんご、砂糖、レーズン、レモン汁]	<b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>人参の蒸しケーキ 牛乳</b> [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]	<b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、かつお節、醤油、塩、鶏がらだし] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>おかかおにぎり</b> [米、かつお節、ごま、醤油]	<b>そぼろ寿司</b> [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]
25日(月)	26日(火)	27日(水) <small>野菜の皮むき (つき)</small>	28日(木) <small>水泳教室 (たいよう)</small>	29日(金)	30日(土)
<b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> [アジ、塩、にんにく、酒、天ぷら粉、パン粉、バター、油、ケチャップ、ソース] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>揚げパン 牛乳</b> [ロールパン、油、グラニュー糖]	<b>ご飯</b> <b>ポークピーンズ</b> [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、わかめ、人参、酢、砂糖、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ほうれん草団子 牛乳</b> [ほうれん草、白玉粉、きな粉、砂糖、塩]	<b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>黒米おにぎり 牛乳</b> [黒米、ごま、薄口醤油]	<b>ご飯</b> <b>豆腐の手まり揚げ</b> [魚のすり身、豆腐、ねぎ、人参、ごぼう、むきエビ、玉ねぎ、塩、油、片栗粉] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>コンソメスープ</b> [人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>ピーチゼリー 牛乳</b> [白桃、砂糖、寒天、ピーチジュース]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] <b>小松菜のツナ和え</b> [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] <b>かき卵汁</b> [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツヨーグルト</b> [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	<b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] <b>具だくさん味噌汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、豆腐、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります