



6月の献立表



令和2年6月発行
上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木) 4・5誕生会	5日(金)	6日(土)
	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉、葱、ツナ、スキムミルク、卵、ケチャップ] 小松菜の和え物 [小松菜、あさり水煮、人参、ごま、醤油] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] 焼肉ドッグ	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、コーン、人参、マヨネーズ、ごま、味噌] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、豆腐、葱、人参、いりこ、味噌] 果物 水ようかん [寒天、あんこ、塩、砂糖、くす粉] ウエハース	ミートスパゲティ [スパゲティ、玉葱、人参、合ミンチ、にんにく、塩、油、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油] 豆乳スープ [豆乳、ウインナー、人参、玉葱、ほうれん草、椎茸、塩、コンソメ] おやき [米、チーズ、しらす干し、桜エビ、ごま、酒、醤油]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、油、玉葱、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、醤油、海苔] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、醤油、鶏がらだし] チーズケーキ [クリームチーズ、小麦粉、卵、生クリーム、レモン、砂糖]	ご飯 魚のごま味噌焼き [サワラ、味噌、砂糖、生姜、ごま、酒] ほうれん草の昆布和え [ほうれん草、人参、塩昆布、醤油] 大根の味噌汁 [大根、チンゲン菜、椎茸、葱、しめじ、いりこ、味噌] 果物 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、卵、スキムミルク、抹茶、牛乳] 牛乳	しめじご飯 [米、しめじ、人参、鶏肉、さつまいも、薄口醤油] ごぼう ごぼう さつまいもの味噌汁 [さつまいも、玉葱、人参、椎茸、いりこ、葱、味噌] 果物 菓子 牛乳
おやつ	[ロールパン、牛肉、玉葱、砂糖、酒、みりん、醤油]	[寒天、あんこ、塩、砂糖、くす粉]	[米、チーズ、しらす干し、桜エビ、ごま、酒、醤油]	[クリームチーズ、小麦粉、卵、生クリーム、レモン、砂糖]	[ミックス粉、甘納豆、卵、スキムミルク、抹茶、牛乳]	[米、しめじ、人参、鶏肉、さつまいも、薄口醤油]
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金) らんらんランチ	13日(土)
	そばろご飯 [米、鶏ミンチ、ごぼう、油、砂糖、醤油、酒、生姜、いんげん] ほうれん草のコーンと和え [ほうれん草、人参、コーン、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、チンゲン菜、しめじ、昆布、味噌] マカロニ安堵川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	ロールパン 塩焼きそば [中華麺、豚肉、にんにく、エビ、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、塩、こしょう、鶏がらだし、海苔] おからポテトサラダ [おから、じゃが芋、人参、玉葱、きゅうり、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ] 中華スープ [大根、豆腐、しめじ、醤油、塩、葱、鶏がらだし]	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、梅、みりん、トマト] 切干大根のサラダ [切干大根、わかめ、人参、きゅうり、ツナ、ごま、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [卵、玉葱、葱、しめじ、塩、醤油、いりこ] 果物 利休まんじゅう [小麦粉、黒砂糖、あんこ、B.P、酒] 牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、生姜、砂糖、なめこ、醤油、みりん、油、片栗粉、ほうれん草] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、ごま油、ごま、醤油、酢] コーンスープ [クリームコーン、玉葱、塩、コンソメ、パセリ] カリカリトースト [食パン、人参、マヨネーズ、パセリ、玉葱、ベーコン] 牛乳	わかめご飯 [米、わかめふりかけ] 鶏のからあげ [鶏肉、生姜、みりん、油、醤油、にんにく、片栗粉、プロックリー] フライドポテト [じゃが芋、油、塩] 白菜スープ [白菜、椎茸、わかめ、醤油、鶏がらだし] 果物 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖]	エビピラフ [米、エビ、ベーコン、塩、玉葱、ピーマン、コーン、人参、こしょう、コンソメ、バター] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、玉葱、パセリ、塩、こしょう、醤油、鶏がらだし] 果物 菓子 牛乳
おやつ	[マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖]	[米、菜飯ふりかけ]	[小麦粉、黒砂糖、あんこ、B.P、酒]	[食パン、人参、マヨネーズ、パセリ、玉葱、ベーコン]	[牛乳、寒天、いちごソース、砂糖]	[米、エビ、ベーコン、塩、玉葱、ピーマン、コーン、人参、こしょう、コンソメ、バター]
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩、トマト] ひじき煮 [ひじき、人参、砂糖、醤油、みりん、さつまいも、いんげん] 厚揚げのすまし汁 [厚揚げ、えのき、いりこ、塩、玉葱、人参、醤油] 果物 豆腐入りみだし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 四川豆腐 [豆腐、豚肉、にんにく、油、生姜、筍、人参、葱、醤油、片栗粉] ブロッコリーのコーンと和え [ブロッコリー、人参、醤油、もやし、コーン] コンソメスープ [大根、人参、あさり水煮、玉葱、パセリ、コンソメ] ふかし芋 [さつまいも] 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、にんにく、生姜、酒、砂糖、酢、醤油] 三色和え [ほうれん草、人参、醤油、キャベツ、ごま] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、椎茸、葱、味噌、いりこ] 果物 きな粉ラスク [食パン、マーガリン、砂糖、きな粉] 牛乳	けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、塩、人参、ごぼう、いりこ、葱、かまぼこ、油揚げ、醤油] じゃが芋のそばろ煮 [じゃが芋、人参、砂糖、豚ミンチ、グリーンピース、醤油、みりん] キャベツのごまサラダ [キャベツ、もやし、ごま、ハム、人参、マヨネーズ] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、青のり、醤油] チーズ	ご飯 魚の香味焼き [バツワ、こしょう、パン粉、にんにく、パセリ、粉チーズ、油、塩] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、塩、みかん、レーズン、砂糖、酢] きのこのすまし汁 [えのき、玉葱、人参、葱、しめじ、塩、いりこ、醤油] 果物 チーズ蒸しパン [ミックス粉、ウインナー、牛乳、チーズ、青のり、スキムミルク] 牛乳	ポークハヤシライス [米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、ハヤシルウ、油、グリーンピース] もやしスープ [もやし、わかめ、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] 果物 菓子 牛乳
おやつ	[豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉]	[さつまいも]	[食パン、マーガリン、砂糖、きな粉]	[米、かつお節、青のり、醤油]	[えのき、玉葱、人参、葱、しめじ、塩、いりこ、醤油]	[米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、ハヤシルウ、油、グリーンピース]
	22日(月)	23日(火) 6月誕生会	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、酒、にんにく、生姜、醤油、葱、油、砂糖、スキムミルク] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、大根、塩、油揚げ、昆布、醤油] 果物 あじさいゼリー [寒天、ぶどうジュース、ヨーグルト、クラッカー、砂糖]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、醤油、油、みりん、キャベツ] 千草和え [ほうれん草、油揚げ、醤油、みりん、酒、人参、砂糖] 玉葱の味噌汁 [玉葱、椎茸、わかめ、人参、いりこ、味噌] 果物 でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、さつまいも、砂糖、ココア、プリッツ] 牛乳	ご飯 鶏肉のおろし和え [鶏肉、大根、砂糖、葱、醤油、酢、塩、片栗粉] 小松菜のごま和え [小松菜、もやし、人参、ごま、醤油] キラキラスープ [オクラ、人参、玉葱、塩、醤油、コーン、鶏がらだし] ほうれん草マラーカオ [小麦粉、ほうれん草、砂糖、油、醤油、卵、B.P]	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩、油、人参、エビ、砂糖、醤油、にんにく、生姜、ケチャップ、トマト缶、グリーンピース] ブロッコリーの小魚和え [ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、えのき、塩、人参、鶏がらだし、醤油、葱] 果物 ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、塩、油、醤油] 牛乳	ご飯 魚のコーンマヨ焼き [鮭、マヨネーズ、コーン、こしょう、チーズ、塩、パセリ] パンサンダー [春雨、きゅうり、人参、酢、ハム、砂糖、醤油、ごま、ごま油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、油揚げ、人参、葱、昆布、味噌] フルーツポンチ [寒天、砂糖、バナナ、黄桃、白桃、みかん] ウエハース	六子ご飯 [米、味付き穴子、人参、酒、ごぼう、海苔、みりん、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、大根、えのき、わかめ、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳
おやつ	[寒天、ぶどうジュース、ヨーグルト、クラッカー、砂糖]	[ロールケーキ、さつまいも、砂糖、ココア、プリッツ]	[小麦粉、ほうれん草、砂糖、油、醤油、卵、B.P]	[わかめ、玉葱、えのき、塩、人参、鶏がらだし、醤油、葱]	[寒天、砂糖、バナナ、黄桃、白桃、みかん]	[米、味付き穴子、人参、酒、ごぼう、海苔、みりん、醤油]
	29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="598 1780 1109 2161" data-label="Complex-Block"> <p>食べごよみ</p> <h2>6月は食育月間です</h2> <p>「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみよう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょうか。</p> </div>			
	チキンカレー [米、鶏肉、人参、玉葱、もやし、にんにく、絹さや、鶏がらだし、醤油、さくらげ、かまぼこ、味噌、干し椎茸、エビ、人参、ごま油、砂糖] あさりのしぐれ煮 [あさり水煮、砂糖、醤油、生姜] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油、もやし] 果物 夏みかんゼリー [寒天、夏みかん、砂糖] ウエハース	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、にんにく、絹さや、鶏がらだし、醤油、さくらげ、かまぼこ、味噌、干し椎茸、エビ、人参、ごま油、砂糖] あさりのしぐれ煮 [あさり水煮、砂糖、醤油、生姜] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油、もやし] 果物 ごま塩おにぎり [米、ごま塩ふりかけ] チーズ				
おやつ	[寒天、夏みかん、砂糖]	[米、ごま塩ふりかけ]				

食中毒をふせぐには...

1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。

2 調理したものはすぐに食べましょう。

3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。

4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。

5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。