

6 月 予 定 献 立 表

日	曜日	献立名	食 材 名			献立名	栄養表示	
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		幼児	乳児
2	月	ご飯 キャベツのスープ ローストチキン マカロニサラダ	胚芽精米 マカロニ	鶏もも肉 マヨネーズ	キャベツ 玉葱 木耳 玉葱 きゅうり 人参 果物	フルーツパフェ 牛乳	①530 ②18.0 ③17.2 ④1.6	①471 ②16.4 ③15.0 ④1.6
3	火	ジャージャー麺 冬瓜のスープ いんげんともやしのナムル	生中華麺 ごま油 コーン缶 ごま油 胡麻	豚ひき肉	葱 人参 冬瓜 絹さや さやいんげん もやし 人参 果物	アップルポテト 牛乳	①596 ②21.1 ③17.8 ④2.4	①490 ②17.4 ③14.8 ④2.1
4	水	バターロール かぶのスープ プチヨーグルト ほうれん草ときのこのキッシュ フロッキーのソテー	バターロール 油 油	プチヨーグルト ツナ缶 卵	かぶ かぶ葉 人参 葱 マッシュルーム エリンギ ほうれん草 フロッキー 人参 果物	焼きうどん 麦茶	①508 ②21.0 ③22.5 ④2.4	①418 ②17.4 ③17.7 ④2.2
5	木	カレーライス お麩の味噌汁 トマトときゅうりのサラダ	胚芽精米 ジャガイモ 油 バター お麩 ごま油	豚肩ロース 牛乳	人参 玉葱 三つ葉 トマト きゅうり 玉葱 果物	あじさいゼリー ビスケット 牛乳	①604 ②18.4 ③17.1 ④2.2	①506 ②15.5 ③14.8 ④1.9
6	金	梅しらすご飯 ささ身とそうめんのすまし汁 鰯の甘味噌焼き キャベツと油揚げの煮浸し	胚芽精米 胡麻 そうめん	しらす 海苔 鶏ささ身 わかめ 鰯 油揚げ	梅干し 絹さや パセリ キャベツ 果物	マーブルクッキー 牛乳	①578 ②23.3 ③19.0 ④2.3	①489 ②20.5 ③16.1 ④2.0
7	土	トマトとベーコンのスパゲッティ レタスとえのきのスープ アスパラと人参のソテー	スパゲッティ ごま油 バター	ベーコン	トマト缶 玉葱 レタス えのき 人参 アスパラ 人参 果物	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	①572 ②18.7 ③20.2 ④2.0	①472 ②15.7 ③16.8 ④1.8
9	月	カレー風味パン ピシソワーズ 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきと枝豆のフレンチサラダ	カレー風味パン じゃが芋 バター オリーブ油	牛乳 鶏もも肉 マヨネーズ 生クリーム 卵 粉チーズ	玉葱 パセリ 人参 枝豆 かぶ 果物	ふりかけおにぎり 麦茶	①586 ②19.7 ③20.5 ④1.9	①471 ②15.7 ③15.9 ④1.6
10	火	チャーハン 青梗菜のスープ 豚肉とキャベツの中華蒸し 春雨のサラダ	精白米 ごま油 コーン缶 胡麻 ごま油 春雨 油	なると 豚肩ロース ロースハム	人参 葱 干椎茸 青梗菜 キャベツ 玉葱 もやし きゅうり 人参 果物	10日 時計の誕生ケーキ 24日 ホットケーキ 牛乳	①608①600 ②19②18.5 ③20.6③19.8 ④2.3④2.3	①532①490 ②16.6②15.2 ③18.4③16.3 ④1.9④1.9
11	水	※わかめうどん 野菜と桜海老の掻き揚げ 南瓜のツナ煮	生うどん お麩	わかめ 桜海老 卵 ツナ缶	人参 葱 ごぼう 玉葱 人参 南瓜 絹さや 果物	春巻きバナナパイ 牛乳	①558 ②17.2 ③15.6 ④2.2	①476 ②14.7 ③13.1 ④2.0
12	木	ご飯 茄子の味噌汁 和風あんかけハンバーグ 小松菜の納豆和え	胚芽精米 生パン粉 油	鶏ひき肉 卵 牛乳 納豆 かつお節	茄子 わけぎ 玉葱 小松菜 人参 果物	クリームパン 牛乳	①582 ②22.8 ③15.9 ④2.0	①517 ②20.1 ③14.2 ④1.7
13	金	コーンパン 卵のスープ かじきのオイスターソース焼き 青梗菜の中華炒め	コーンパン ごま油	卵 かじき	あさつき 青梗菜 人参 なら 木耳	クラッカーのイチゴジャムサンド 牛乳	①507 ②18.8 ③19.5 ④2.3	①427 ②16.9 ③16.6 ④2.0
14	土	塩豚丼 切干大根の味噌汁 炒り豆腐	精白米 ごま油 ごま油 胡麻	豚肩ロース 木綿豆腐 ひじき	玉葱 人参 切干大根 わけぎ 人参 葱 生椎茸 果物	マカロニナポリタン 麦茶	①519 ②18.8 ③14.1 ④2.4	①437 ②15.5 ③11.2 ④2.2
30	月	チキンライス モロヘイヤのスープ 野菜とハムのグラタン キャベツときゅうりのじゃこサラダ	胚芽精米 コーン缶 油 バター バター 油 胡麻	鶏もも肉 ロースハム 牛乳 じゃこ	人参 玉葱 パセリ モロヘイヤ 人参 いんげん 玉葱 茄子 果物 キャベツ きゅうり	新じゃがのクロック 麦茶	①557 ②18.9 ③19.6 ④2.4	①444 ②15.1 ③15.6 ④1.9

※気候により冷やしでの提供になります

食中毒が増える季節がやってきました。食中毒とは、病原性微生物や化学物質、有害な成分を含む食品や、飲料水を摂取して起こる急性の健康障害です。主な症状として、下痢、腹痛、頭痛、発熱、おう吐などがあります。

- 食中毒予防の基本は**
- ①菌をよせつけない→手洗い・洗浄
 - ②菌を増やさない→調理したらすぐ食べる
 - ③菌をやっつける→加熱調理

また、生肉などに触れた手で、加熱済み食品や生野菜を触るのはやめましょう。手指や調理器具類によって、汚染されないように注意が必要です。食中毒は5月～10月が多いと言われていますので、注意していきましょう。

食中毒に気を付けましょう!!

①熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g