

日	曜	9時おやつ	献立名	材 料			3時おやつ
				血や肉や骨となるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	牛乳 小魚チップ	ご飯 鮭のチーズじゃが焼き 切干大根の旨煮 みそ汁 りんご	牛乳 鮭 みそ チーズ 油揚げ	米 じゃが芋 わらび餅粉	玉ねぎ にんじん 切干大根 枝豆 ねぎ りんご	牛乳 わらび餅
2	木	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ 野菜スープ パイン缶	牛乳 豚もも肉 きなこ 水煮大豆 ツナ缶	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ パイン缶	牛乳 ココア蒸しパン
3	金	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 合ひき肉 みそ 豆腐 水煮大豆 きなこ	米 コーン	わかめ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ にんじん バナナ	牛乳 きなこ豆
4	土	牛乳 コーンスナック	豚丼 野菜の酢の物 みそ汁 みかん缶	牛乳 豚もも肉 みそ	米 さつまい芋	玉ねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり みかん缶	牛乳 ふかし芋
6	月	牛乳 野菜バー	ご飯 白身魚の甘みそ焼き わかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	牛乳 白身魚 みそ	米 パン 小麦粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし ねぎ オレンジ	牛乳 メロンパン風トースト
7	火	牛乳 小魚チップ	ご飯 タンドリーチキン 卵サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 卵	米 小麦粉 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	牛乳 豆腐ナゲット
8	水	牛乳 クラッカー	ご飯 卵の松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 バナナ	牛乳 卵 鶏ひき肉 きなこ	米 マカロニ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 わかめ ねぎ バナナ	牛乳 マカロニきな粉
9	木	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 ごま コーン	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しいたけ オレンジ	牛乳 レモンケーキ
10	金	牛乳 コーンスナック	ご飯 鶏肉の筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 みそ	米 じゃが芋 バター	しいたけ ごぼう にんじん いんげん きゅうり りんご	牛乳 じゃがバター
11	土	牛乳 野菜バー	お 弁 当 の 日				牛乳 ゼリー せんべい
13	月	牛乳 小魚チップ	ご飯 チンジャオロース風炒め物 野菜の中華和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 豚もも肉 あんこ	米 じゃが芋 小麦粉	しょうが ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ミニどら焼き
14	火	牛乳 クラッカー	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきと野菜の炒め煮 すまし汁 りんご	牛乳 白身魚 みそ	米 小麦粉 コーン	玉ねぎ にんじん ひじき しめじ キャベツ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン
15	水	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 カレーマターボー豆腐 春雨サラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 しらす	米 春雨 パン	小松菜 にんじん もやし わかめ ねぎ 玉ねぎ バナナ	牛乳 じゃこトースト
16	木	牛乳 コーンスナック	ご飯 肉じゃが 野菜の白和え みそ汁 オレンジ	牛乳 豚もも肉 みそ 豆腐	米 じゃが芋 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
17	金	牛乳 野菜バー	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 絹ごし豆腐	米 じゃが芋 小麦粉	キャベツ もやし にんじん しめじ ほうれん草 バナナ	牛乳 ブルーベリー ジャムヨーグルト
18	土	牛乳 小魚チップ	ミートスパゲッティ ごまマヨサラダ バナナ	牛乳 豚ひき肉	ごま スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ	牛乳 さつまい芋のレモン煮
20	月	牛乳 クラッカー	ご飯 西湖豆腐 もやしとにんじんのナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 いりこ	米 小麦粉	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 りんご おやついりこ
21	火	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 チーズオムレツ ほうれん草のごま和え 豆乳スープ りんご	牛乳 卵 チーズ 豆乳	米 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん ほうれん草 パイン もやし りんご	牛乳 パインケーキ
22	水	牛乳 コーンスナック	ご飯 白身魚のタルタル焼き フレンチサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 白身魚	米 コーン マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ バナナ	牛乳 おふラスク
23	木	牛乳 野菜バー	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ごまマヨサラダ 野菜スープ オレンジ	鶏もも肉 水煮大豆	ロールパン 米	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ ごぼう オレンジ	お茶 炊き込みご飯のおにぎり
24	金	牛乳 小魚チップ	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 鮭 みそ	米 マカロニ	小松菜 玉ねぎ にんじん かぼちゃ わかめ りんご	牛乳 マカロニかりんとう
25	土	牛乳 クラッカー	キーマカレー コーンサラダ コンソメスープ もも缶	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 コーン マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ もも缶	牛乳 豆腐ドーナツ
27	月	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 バナナ	牛乳 豚もも肉	米 ホット ケーキミック ス粉 ごま	しょうが ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ バナナ	牛乳 ごま入りホットケーキ
28	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 白身魚の照り焼き 和風サラダ かき玉汁 オレンジ	牛乳 白身魚 卵 きなこ	米 パン	大根 きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ オレンジ	牛乳 きな粉トースト
29	水	牛乳 野菜バー	ご飯 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉	米 小麦粉 マヨネーズ コーン	玉ねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ねぎ りんご バナナ	牛乳 バナナ せんべい
30	木	牛乳 小魚チップ	ご飯 八宝菜 野菜の酢の物 わかめスープ パイン缶	牛乳 豚もも肉	米 さつまい芋	玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ パイン缶	牛乳 スイートポテト

6月は『食育月間』です。この機会に食べ物に関する絵本を読んだり、いつもの食卓で、食事に関するお話をしっかりしても良いですね。

また6月はじめじめと湿気が上がり、食中毒菌などの細菌が繁殖しやすい季節です。5月の食育では、正しい手洗いについて学びました。

ご家庭でも、正しい手洗いを心掛けることで菌をつけない工夫を。しっかり加熱をし、調理したものは出来るだけ早く食べて

お弁当などは冷ましてから詰める等行い、食中毒を予防していきましょう。

