

こんげつの よてい こんだてひょう



平成21年 6月分



施設長	主任	担当者

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(月)	具だくさん豚汁 竹輪の甘煮 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 キャベツソテー	フルーツ開き	255	16.7	6.8	2.6
2(火)	サバの味噌煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 もやし汁	年長児トロッコ列車	358	16.7	18.8	1.6
3(水)	五目納豆 さつま芋のバター煮 バナナ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ汁		301	10.2	6.6	1.7
4(木)	昆布の寄せ煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	お好み焼き 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 じゃが芋汁		358	15.9	14.3	1.5
5(金)	ミートソーススパゲティレバーの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	クラッカー チーズ ジョア(ブルーベリー)	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳		440	20.9	13.6	1.7
6(土)	チョコサンド 土佐和え 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー せんべい	ビスコ ヤクルト	チョコサンド 牛乳		570	14.1	17.7	1.5
7(日)									
8(月)	ポパイカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	バナナ	カレーライス 牛乳		307	13.9	10.1	1.8
9(火)	焼き魚 ごぼうサラダ 金時煮豆 バナナ ほうじ茶	おやつパン(ジャム&マーガリン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 かき玉汁		395	15.8	16.2	0.8
10(水)	ヒレカツ キャベツ和え オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	アスパラガス 牛乳	ご飯 小松菜汁		303	14.5	5.6	1.4
11(木)	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	クラッカー 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 若布汁		326	14.8	11.2	1.1
12(金)	五目焼きそば ポイルウインナー 牛乳 バナナ	焼き芋 ジョア(プレーン)	ミルクプリン	ご飯 牛乳		465	15.6	14.2	0.6
13(土)	エッグサンド 豆乳 乾プルーン オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	エッグサンド 豆乳		516	13.2	16.7	1.1
14(日)									
15(月)	ホワイトシチュー 凍み豆腐の含め煮 バナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 しらす納豆		340	18.0	9.0	2.0
16(火)	かつおの竜田揚げ 三色和え オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	バナナ	ご飯 ワンタンスープ		305	16.9	11.8	1.1
17(水)	焼き肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ジョア(ストロベリー)	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 ニラ汁		353	16.3	11.8	1.0
18(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		392	14.2	15.4	1.0
19(金)	◆お誕生会◆ 鮭チャーハン 中華スープ 手羽唐揚げ 漬け物 メロン ◆	アイスクリーム	ビスコ 牛乳	お楽しみ献立		572	20.4	26.1	3.2
20(土)	甘バターサンド 春雨サラダ 牛乳 オレンジ	クラッカー 野菜生活	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		572	17.5	22.4	2.1
21(日)									
22(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	動物ビスケット ヨーク	カレーライス 牛乳		314	16.7	10.3	1.7
23(火)	さんまの甘煮 マカロニサラダ バナナ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		403	13.0	23.5	1.2
24(水)	肉団子 温野菜 オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 じゃが芋汁		322	13.4	9.5	1.5
25(木)	マーボー豆腐 半月卵 メロン ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 青菜汁		340	14.8	18.5	1.0
26(金)	チャンポンうどん風 天ぷら(かぼちゃ・チーズ笹かま) 牛乳 グレープフルーツ	若布おにぎり ジョア(プレーン)	りんごゼリー	チャンポンうどん 牛乳		490	17.5	10.8	1.7
27(土)	ソフトフランスピーナツ 青菜ソテー 牛乳 バナナ	プリン せんべい	クラッカー ヤクルト	ピーナツパン 牛乳		625	22.0	15.6	2.4
28(日)									
29(月)	むらくも汁 鶏のささみ揚げ オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	アスパラガス 牛乳	ご飯 ごま和え		288	23.2	8.2	2.6
30(火)	焼き魚 かぼちゃサラダ キウイ ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	バナナ	ご飯 キャベツ汁		321	15.4	17.0	0.8

食事の前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメした梅雨がやってきます。湿度の上昇する季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には注意したいですね。食中毒を起こさないためにもまずは、手洗いを始めましょう。園では必ず手洗いをしています。おうちでも一緒に手洗いの習慣をつけましょう☆

○*○◇○*○◇○*○◇○



※食中毒予防には※

- つけない = 手や調理器具は清潔にし菌がつかないようにしましょう。
- 増やさない = 調理した物は早めに食べ、食材は早く冷蔵庫にしまいましょう。
- やっつける = 熱に弱い菌も多いのでしっかり中まで火を通しましょう。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。