



こんげつの よてい こんだてひょう



平成22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(火)	さんま甘煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	りんごゼリー	ご飯 若布汁		425	17.1	23.9	1.5
2(水)	チーズハンバーグ 青菜和え パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 ニラ汁		339	14.9	7.6	1.7
3(木)	昆布の寄せ煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	手作りリングドーナツ 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 きぬさや汁		366	13.9	17.5	1.4
4(金)	シーフードスパゲティレバーの甘煮 牛乳 キウイ	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	ビスケット ヨーク	ご飯 牛乳		439	21.5	15.9	1.6
5(土)	甘バターサンド 牛乳 きんぴらごぼう オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳	*	494	16.1	14.5	1.2
6(日)	㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄								
7(月)	ブロッコリーシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 グレープフルーツ ヤクルト	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい 牛乳	ピースご飯 トマト		301	14.7	5.4	1.5
8(火)	ししゃも揚げ とろろ天サラダ 金時煮豆 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(パンブキン) 牛乳	バナナ	ご飯 キャベツ汁		332	17.0	13.8	1.5
9(水)	焼き肉 五目ビーフソテー パナナ ほうじ茶	なかよしプリン せんべい	クッキー 牛乳	ご飯 えのき汁		377	16.1	14.2	1.5
10(木)	五色煮 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	クラッカー ヨーク	ご飯 青菜汁		297	11.5	14.8	1.0
11(金)	ソース焼きそば ボイルウインナー 牛乳 キウイ	焼き芋 野菜生活	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		450	13.8	17.6	1.4
12(土)	チョコサンド 牛乳 コーンサラダ パナナ	せんべい ミルミル	いちごヨーグルト	チョコサンド 牛乳		620	16.4	25.4	1.3
13(日)									
14(月)	けんちん汁 笹かま揚げ オレンジ	りんごゼリー せんべい	ビスケット 牛乳	ご飯 二色納豆		304	9.9	8.5	2.2
15(火)	焼き魚 ごぼうサラダ キウイ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 きぬさや汁		413	19.7	21.8	1.4
16(水)	ハムカツ 温野菜 パナナ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト 昆布 せんべい	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ汁		311	14.2	9.4	2.2
17(木)	五目納豆 さつまいもバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	ミニプリン	ご飯 若布汁		333	13.3	12.4	1.4
18(金)	ちらし寿司 まぐろの竜田揚げ 浅漬け すまし汁 さくらんぼ ヤクルト	アイスクリーム	麩菓子 牛乳			476	19.2	14.6	2.1
19(土)	スパゲティパン 豆乳 ブルーン オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	スパゲティパン 豆乳		481	13.7	11.9	1.1
20(日)									
21(月)	ポーカカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ミルクプリン せんべい	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		360	13.6	13.2	1.8
22(火)	ぶりの照焼き カラフルサラダ オレンジ ほうじ茶	ねじりぱん 牛乳	アスパラガス ヤクルト	ご飯 もやし汁		378	15.6	23.2	1.1
23(水)	鶏肉からあげ 三色和え パナナ ほうじ茶	手作りヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 じゃがいも汁		289	17.2	10.8	1.1
24(木)	酢豚 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	ももゼリー	ご飯 青菜汁		331	11.9	15.6	1.1
25(金)	三色冷やしそうめん 鶏ささみカレー風味 揚げ 牛乳 メロン	わかめおにぎり ジョア(プレーン)	せんべい スポロン	三色そうめん 牛乳		474	23.3	9.4	1.3
26(土)	ソフトフランスジャム・マーガリンパン 牛乳 茄子グラタン オレンジ	せんべい 野菜生活	バナナ	ソフトフランスパン 牛乳		474	16.9	14.6	2.5
27(日)									
28(月)	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 グレープフルーツ	プレーンヨーグルト せんべい	ビスケット 牛乳	ご飯 青菜あえ	*	307	15.0	9.5	2.3
29(火)	白身魚の磯辺揚げ 土佐和え メロン ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 キャベツ汁		291	16.7	11.3	1.0
30(水)	いが蒸し肉団子 ボイル野菜 パナナ ほうじ茶	アイスクリーム	クラッカー 牛乳	ご飯 豆腐汁		329	12.2	14.4	1.0

食中毒に☆ご注意☆

食中毒は一年中発生していますが、ジメジメした梅雨時から初夏にかけて急増します。お子さんのお弁当(白ごはん)をつくる時は、細菌を増殖させないようにあら熱を取ってからふたをしめましょう。また、予防のために白ごはんをお願いします。

つけない

食中毒の基本は手洗いです。まずはしっかり手を洗いましょう
調理器具も清潔にしましょう。

増やさない

調理したものは早めに食べ、食材は早く冷蔵庫にしまいましょう。

やっつける

食中毒の菌は熱に弱い物が多いので中心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。



門田報徳保育園

