

給食献立表



令和元年6月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
6/3 未満児 クラッカー ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (389k cal) 3時 ジャコ・肝油 オレンジ	6/4 未満児 みかんヨーグルト 鯖の照り焼き オーロラサラダ (レタス、きゅうり、人参、カニカマ) 春雨スープ(春雨、キャベツ、豆腐、玉葱、椎茸) もみのり (369k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリー	6/5 未満児 チーズ 焼き肉(牛肉、玉葱、ピーマン) 中華サラダ (きゅうり、卵、かまぼこ) 味噌汁(あげ、ねぎ、えのき) 納豆 (508k cal) 3時 ジャコ・肝油 横綱あられ	6/6 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) 野菜スープ(玉葱、人参、キャベツ、はんぺん) ミニトマト 佃煮昆布 (457k cal) 3時 ジャコ・肝油 サッポロポテト	6/7 未満児 胡麻ビスケット 餃子(豚肉、にら、キャベツ) 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) スープ(卵、ねぎ) チェリー チーズ ごま塩 (417k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ
6/10 未満児 たべっこ動物 マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) ミニトマト 塩昆布 (437k cal) 3時 ジャコ・肝油 わらびもち	6/11 未満児 みかん入りヨーグルト 豚肉ともやしの炒め物 (豚肉、もやし、人参、椎茸、春雨、ねぎ) レーズンサラダ (きゅうり、カニカマ、キャベツ、レーズン、人参) 味噌汁(なめこ、厚揚げ、ねぎ) チェリー もみのり (409k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう	6/12 未満児 チーズ カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (403k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	6/13 未満児 豆乳 せんべい ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、パセリ、ベーコン) 笹身サラダ(鶏肉、レタス、きゅうり、人参) 味噌汁(ふ、竹輪、わかめ) しそわかめ (351k cal) 3時 ジャコ・肝油 ビスコ	6/14 未満児 クラッカー サーモンフライのタルタルソースかけ (サーモン、卵、らっきょ、きゅうり) じゃが芋チーズ 味噌汁(玉ねぎ、あげ) レタス チェリー ごま塩 (539k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい
6/17 未満児 バナナ すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト にら玉スープ(にら、卵、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (388k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	6/18 未満児 みかん入りヨーグルト きのこご飯 (しめじ、椎茸、舞茸、人参、あげ、鶏肉) つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) スープ(わかめ、コーン、カニカマ) (313k cal) 3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉	6/19 未満児 胡麻ビスケット きのこスクランブル(卵、エリンギ、しめじ) パスタ(スパゲッティ、ツナ、えのき、しそ) ミネストローネ (じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、ベーコン、トマト缶) しそわかめ (400k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	6/20 未満児 牛乳 せんべい しゃぶしゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、ハム、きゅうり、みかん缶) 味噌汁(しめじ、あげ、玉葱) ミニトマト 佃煮昆布 (420k cal) 3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	6/21 未満児 チーズ はんぺんフライ 切干大根の煮物(切り干し、あげ) スープ(パセリ、玉葱、人参) レタス チェリー ごま塩 (385k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ
6/24 未満児 たべっこ動物 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) ミニトマト 塩昆布 (439k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン	6/25 未満児 みかん入りヨーグルト 牛肉とピーマンの炒め物 (牛肉、ピーマン、竹の子、ねぎ) マカロニサラダ (きゅうり、ハム、マカロニ、レーズン、人参) 味噌汁(あげ、しめじ、ねぎ) もみのり チェリー (511k cal) 3時 ジャコ・肝油 ハーベスト	6/26 未満児 クラッカー 豚肉なすびの炒め煮 (なす、人参、玉葱、豚肉) サラダ (レタス、きゅうり、トマト、ハム) スープ(卵、にら) 納豆 (363k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	6/27 未満児 豆乳 せんべい 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ チェリー 佃煮昆布 (404k cal) 3時 ジャコ・肝油 ハッピーターン	6/28 未満児 チーズ 【誕生会】 ピピン丼 (牛肉、ほうれん草、人参、もやし、卵) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、キャベツ、ハム) 野菜スープ(人参、玉葱、ベーコン、椎茸、わかめ) メロン (376k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい

*食中毒に気を付けましょう!~菌を付けない、増やさない、殺菌する~

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。冷蔵庫を過信せず作り置きは控えましょう。調理時に菌がつかないように生肉、生魚を切るまな板、包丁と、生で食べる野菜を切るものとは区別しましょう。また体調を崩しやすくなりますので規則正しい生活が大切です。食欲低下の予防に、ニンニクや生姜を使った料理や食中毒菌の抑制する作用のある酢や梅干を料理に活用しましょう。

『梅・梅干し』

青梅は生で食べられません。塩漬け、アルコール漬け、砂糖漬けなどにして、クエン酸の効果を生かした食べ方が伝えられてきました。梅干しは、朝夕1こずつ食べれば医者いらずと言われているそうです。

