



6月のこんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材料名 | | | なかよし | 3歳未満児 |
|-------------|-------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | 血・肉・骨になるもの | 力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 1 | 土 | 焼きそば | 豚肉 | 焼きそば 油 | きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン もやし たら | 565 | 528 |
| | | 玉子焼き | 玉子焼き | | | 19.1 | 16.7 |
| | | 豆腐のおみそ汁 | 豆腐 わかめ 味噌 | | 葱 | 20.2 | 16.9 |
| | | 洋梨缶 | | | 洋梨缶 | 2.6 | 2.1 |
| | みやつ | 麦茶 | | | | | |
| 3 | 月 | ごはん | | 米 | | 567 | 518 |
| ポークチャップ | 豚肉 | 油 | ケチャップ ソース おろしにんにく | 23.1 | 20.0 | | |
| ポパイソテー | ウインナー | 油 | 玉葱 人参 ほうれん草 きゃべつ コーン | 22.7 | 21.3 | | |
| かぶときのこのすーぷ | | | 玉葱 人参 かぶ しめじ | 2.0 | 1.9 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 4 | 火 | ごはん | | 麦 米 | | 565 | 524 |
| ひじきバーグ | 豆腐 鶏肉 卵 ひじき | パン粉 油 砂糖 片栗粉 | れんこん 玉葱 | 27.8 | 24.5 | | |
| 梅の和風さらだ | | 砂糖 ごま油 | きゃべつ きゅうり 人参 梅 | 12.1 | 12.0 | | |
| みやつ | 五目汁 | 油揚げ | 大根 人参 ごぼう ほうれん草 | 1.8 | 1.8 | | |
| 5 | 水 | ごはん | | 米 | | 562 | 527 |
| 白身魚フライ | タラフライ | 油 | ソース | 16.9 | 16.1 | | |
| フレンチさらだ | | フレンチドレッシング | きゃべつ 人参 きゅうり りんご レーズン | 18.6 | 18.5 | | |
| ポテトすーぷ | ベーコン | じゃが芋 | いんげん 玉葱 人参 | 1.8 | 1.7 | | |
| みやつ | オレンジ | | オレンジ | | | | |
| 6 | 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| ココアちんすこう | | 小麦粉 砂糖 油 | ココア | | | | |
| いりこ菜飯 | | 米 | いりこ菜飯の素 | 563 | 523 | | |
| スペイン風オムレツ | 卵 ベーコン チーズ | じゃが芋 油 | 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ | 18.5 | 16.2 | | |
| 豆のさらだ | | コールスロートドレッシング | きゃべつ きゅうり 人参 枝豆 | 20.1 | 19.8 | | |
| 肉団子のすーぷ | チキンボール | ビーフン | 人参 白菜 干し椎茸 | 1.8 | 1.6 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 7 | 金 | 人蔘クラッカー | | マーガリン 小麦粉 | | | |
| パン | | パン | | 556 | 520 | | |
| クリームシチュー | 鶏肉 牛乳 | 油 じゃが芋 シチューミックス | 玉葱 人参 コーン プロッコリー | 18.5 | 16.4 | | |
| トマトさらだ | | フレンチドレッシング | きゃべつ 人参 きゅうり トマト | 15.1 | 14.8 | | |
| りんごゼリー | 寒天 | 砂糖 | りんごジュース | 2.6 | 2.6 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 8 | 土 | 麦茶 | | | | | |
| 五平餅 | 味噌 大豆 | 米 砂糖 ごま | | | | | |
| チキンライス | 鶏肉 | 米 油 | 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ | 564 | 520 | | |
| マカロニさらだ | ハム | マカロニ マヨネーズ | 玉葱 人参 きゅうり きゃべつ | 21.2 | 19.0 | | |
| えのきともやしのスープ | ウインナー | | 人参 玉葱 もやし えのき | 16.2 | 16.1 | | |
| みやつ | 桃缶 | | 桃缶 | 2.4 | 2.3 | | |
| 9 | 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| たご焼き | | たご焼き | | | | | |
| 10 | 火 | ポークカレーライス | 豚肉 粉チーズ | 米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 カレーフレーク | 人参 玉葱 おろしりんご ケチャップ ソース | 561 | 516 |
| みかんさらだ | | フレンチドレッシング | きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶 | 16.3 | 15.1 | | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | | | 17.3 | 17.2 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | 1.4 | 1.2 | | |
| 11 | 水 | おふのミルクしゅがー | スキムミルク | おつゆ麩 バターオイル 砂糖 | | | |
| ごはん | | 米 | | 592 | 526 | | |
| 鶏肉の甘酢あん | 鶏肉 | 片栗粉 油 砂糖 | 玉葱 ビーマン パプリカ ケチャップ | 21.6 | 19.0 | | |
| しゅうまい | 豆腐 しゅうまい | | | 21.1 | 20.9 | | |
| みやつ | とろとろ汁 | 豆腐 味噌 | なめこ オクラ モロヘイヤ | 1.3 | 1.1 | | |
| 12 | 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| あじさいゼリー | 寒天 | 砂糖 | グレープ、アップル、オレンジジュース | | | | |
| ごはん | | 米 | | 561 | 524 | | |
| さわらの照り焼き | さわら | | | 22.7 | 21.9 | | |
| じゃがいものきんぴら | ベーコン | じゃが芋 砂糖 油 | 人参 ビーマン | 18.6 | 17.6 | | |
| 味噌けんちん汁 | 味噌 鶏肉 豆腐 | 里芋 油 | 人参 大根 ごぼう | 1.8 | 1.8 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 13 | 金 | 黒ごまトースト | | 食パン マーガリン 砂糖 ごま | | | |
| 長崎ちゃんぽん | 豚肉 えび あさり | ちゃんぽん麺 白湯スープ | きゃべつ 人参 玉葱 コーン ビーマン | 569 | 522 | | |
| ツナ春巻き | 鯉フレーク チーズ | じゃが芋 春巻きの皮 油 | | 25.2 | 21.1 | | |
| みやつ | ずいか | | ずいか | 20.7 | 17.6 | | |
| 14 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 麦茶 | | | | 2.1 | 1.8 | | |
| 焼きおむすび | | 米 | | | | | |
| 15 | 月 | タコライス | 豚肉 チーズ | 米 油 | 玉葱 おろしにんにく ケチャップ きゃべつ 人参 トマト ソース | 567 | 520 |
| きゅうりのチャンプルー | 豚肉 豆腐 鯉節 | 油 | きゅうり 玉葱 人参 | 20.4 | 18.2 | | |
| かき玉スープ | 卵 | 片栗粉 | 玉葱 人参 チンゲン菜 | 18.4 | 17.6 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | 2.4 | 2.2 | | |
| 16 | 火 | バイン蒸しパン | 牛乳 | 蒸しパンミックス | バイン缶 | | |
| ごはん | | 米 | | 568 | 528 | | |
| かに玉 | かに玉 | | | 18.3 | 17.2 | | |
| 中華和え | | 中華ドレッシング | チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ | 18.5 | 18.1 | | |
| 中華すーぷ | 豚肉 | | 人参 玉葱 たら | 2.1 | 2.0 | | |
| みやつ | 杏仁豆腐 | 杏仁豆腐 | フルーツカクテル | | | | |
| 17 | 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| ワッフル | | ワッフル | | | | | |
| ごはん | | 米 | | 562 | 526 | | |
| 豚肉の梅みそ焼き | 豚肉 味噌 | 油 | 梅干し | 21.3 | 19.0 | | |
| おかか和え | 鯉節 | | きゃべつ 人参 チンゲン菜 白菜 | 19.2 | 18.5 | | |
| のっぺい汁 | 鶏肉 | 里芋 油 片栗粉 | 葱 大根 人参 | 2.2 | 1.8 | | |
| みやつ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 豆乳バナナケーキ | 豆乳 牛乳 | ホットケーキミックス 砂糖 | バナナ | | | | |



6月のこんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材料名 | | | なかよし | 3歳未満児 |
|----|----|--------------|----------------------|-------------------|---|----------------------------|----------------------------|
| | | | 血・肉・骨になるもの | 力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 18 | 火 | ごはん | | 米 | | 567 | 502 |
| | | アジの香味焼き | あじ | 片栗粉 油 | おろしにんにく 大葉 葱 | 24.9 | 23.3 |
| | | ひじきと豆のさらだ | チキンフレーク ひじき | マヨネーズ 中華ドレッシング | 人参 いんげん きゃべつ 枝豆 | 14.5 | 14.0 |
| | | おみそ汁 | 味噌 | うすまき麩 | 人参 玉葱 ほうれん草 | 2.4 | 1.7 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 19 | 水 | ごはん | | 米 | | 568 | 524 |
| | | マーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 味噌 | 片栗粉 ごま油 砂糖 | 葱 玉葱 人参 たら おろし生姜 おろしにんにく オイスターソース | 21.7 | 19.0 |
| | | 春雨さらだ | 春雨 | 砂糖 ごま油 | きゅうり 人参 きゃべつ | 17.0 | 15.4 |
| | | 椎茸とわかめのすーぶ | わかめ | | 人参 玉葱 椎茸 | 2.2 | 2.1 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 20 | 木 | 冷やしうどん | チキンフレーク のり 錦糸卵 | うどん | きゅうり 人参 きゃべつ もやし | 581 | 523 |
| | | マーマレードぼてと | | さつま芋 バター 油 | ママレード | 16.6 | 14.9 |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | | みかん缶 バイン缶 桃缶 パナナ | 14.4 | 14.1 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 1.2 | 1.0 |
| | | 麦茶 | | | | | |
| 21 | 金 | シーフードカレーライス | 豚肉 えび いか あさり 粉チーズ | 米 カレーフレーク 小麦粉 | 玉葱 人参 ケチャップ ソース おろしりんご | 568 | 524 |
| | | コールスローさらだ | | コールスロードレッシング | きゃべつ きゅうり 人参 コーン パプリカ | 20.3 | 18.1 |
| | | わかめすーぶ | わかめ | | 人参 玉葱 干し椎茸 | 17.0 | 16.0 |
| | | メロン | | | メロン | 2.6 | 2.0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 22 | 土 | ごはん | | 米 | | 566 | 524 |
| | | 秋刀魚の煮魚 | さんま | 砂糖 | 生姜 | 19.6 | 18.6 |
| | | 油揚げときゃべつのお浸し | 油揚げ | 砂糖 | きゃべつ もやし 人参 | 22.2 | 22.2 |
| | | おみそ汁 | 味噌 | おつゆ麩 | いんげん 人参 玉葱 | 1.7 | 1.7 |
| | | 冷凍パイ | | | 冷凍パイ | | |
| 24 | 月 | ごはん | | 米 | | 562 | 516 |
| | | 枝豆ピラフ | 焼豚 | 米 バターオイル | 人参 玉葱 枝豆 | 562 | 517 |
| | | じゃが芋の味噌さらだ | チーズ 味噌 | じゃが芋 マヨネーズ | 人参 玉葱 パプリカ きゅうり | 18.2 | 16.5 |
| | | かぶのポトフ風すーぶ | ベーコン | じゃが芋 | かぶ 玉葱 人参 | 20.4 | 19.7 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 2.3 | 2.2 |
| 25 | 火 | ごはん | | 米 | | 562 | 516 |
| | | 八宝菜 | 豚肉 うすら卵 | ごま油 片栗粉 油 | 人参 玉葱 ビーマン 白菜 きくらげ 竹の子 | 16.6 | 15.0 |
| | | 中華和え | ハム | 中華ドレッシング | チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ | 20.8 | 19.5 |
| | | 春雨すーぶ | 春雨 | | 玉葱 人参 干し椎茸 | 2.4 | 2.2 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 26 | 水 | ごはん | | 米 | | 559 | 528 |
| | | さんが焼き | いわし 味噌 卵 | パン粉 砂糖 | おろし生姜 玉葱 大葉 | 19.8 | 18.2 |
| | | 梅肉和え | | | きゃべつ きゅうり 人参 梅干し | 16.7 | 16.7 |
| | | 根菜のお吸い物 | 豚肉 | じゃが芋 油 | 人参 葱 大根 椎茸 ごぼう | 2.2 | 2.0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 27 | 木 | 野菜醤油らーめん | 豚肉 | ラーメン 油 | 人参 きゃべつ 葱 干し椎茸 もやし ほうれん草 コーン ラーメンすーぶ | 565 | 518 |
| | | ぎょうざ | ぎょうざ | 油 | | 19.8 | 17.4 |
| | | ブロッコリーの中華和え | | ごま油 砂糖 | ブロッコリー きゃべつ 人参 | 19.8 | 18.0 |
| | | 杏仁フルーツ | 牛乳 | 杏仁豆腐の素 | バイン缶 みかん缶 桃缶 | 2.8 | 2.2 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 28 | 金 | ごはん | | 米 | | 568 | 522 |
| | | ロコモコ丼 | 豚肉 牛肉 牛乳 うすら卵 | 米 パン粉 デミグラスソース | 人参 玉葱 バイン缶 とまと きゃべつ ケチャップ ドライパセリ | 568 | 522 |
| | | ごまさらだ | ひじき 油揚げ 味噌 | ごま 油 | きゅうり きゃべつ 人参 枝豆 | 22.2 | 19.3 |
| | | 白菜とベーコンのすーぶ | ベーコン | | 玉葱 人参 白菜 | 17.2 | 17.1 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 1.7 | 1.7 |
| 29 | 土 | ごはん | | 米 | | 573 | 524 |
| | | ウインナー | ウインナー | 油 | ケチャップ | 19.0 | 16.6 |
| | | スパゲッティさらだ | | マヨネーズ スパゲッティ | 玉葱 人参 きゅうり | 24.9 | 22.4 |
| | | きゃべつのすーぶ | | | 人参 玉葱 きゃべつ ほうれん草 | 2.1 | 1.8 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、ひす、ぼんだ組は午前にお菓子と麦茶がでます。
★28日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。



蒸し暑い日が増えてきました。
この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。子どもは幼いほど
症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒予防に十分注意しましょう。

【食中毒予防の基本】

- ①菌をつけない。
- ②菌を増やさない。
- ③菌をやっつける。

肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、料理の加熱は十分にしましょう。
調理したらすぐに食べましょう。
生ものを扱う前や食卓につく前には、必ず手洗いをしましょう。



27日は、ひつじ組さんの
りくえすとこんだてです。

細菌が繁殖する為に必要な条件は
温度・水分・栄養分です。