

献立表

2024年06月

持田保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (○は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|---------|--|---|----------------------------|---|
| 01 土 | おにぎり、メンチカツ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7) |
| 03 月 | 御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、切干大根の酢の物、みそ汁(もやし、ねぎ)、バナナ | 牛乳、/サブレ、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、/もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんまるじゃが | 582(549) 19.5(17.4) 18.3(18.5) 10.3(7.7) |
| 04 火 | ミートスパゲティ、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、コーンスープ(玉ねぎ)、オレンジ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり | 567(480) 21.4(17.2) 17.4(11.7) 4.9(3.9) |
| 05 水 | 御飯、かじきのケチャップ煮、もやしの中華風サラダ、かき玉汁(ねぎ)、バナナ | 牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、/もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい | 503(516) 19.6(19.1) 11.8(14.2) 1.9(1.8) |
| 06 木 | 御飯、鶏肉のごまみそ焼き、ポテトサラダ、みそ汁(小松菜)、オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ | 576(510) 26.0(21.8) 19.5(16.9) 5.3(3.9) |
| 07 金 | ハヤシライス、大根サラダ、バナナ | 牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルー、バター、ケチャップ、ウスターソース、/だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン | 635(592) 21.2(19.4) 18.8(18.1) 6.0(5.1) |
| 08 土 | おにぎり、コロッケ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7) |
| 10 月 | 御飯、鶏肉の照り焼き、コールスローサラダ、みそ汁(いも・ねぎ)、オレンジ | 牛乳、/サブレ、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、砂糖、きな粉、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、きなこトースト | 517(499) 24.5(21.6) 16.0(16.7) 4.5(3.6) |
| 11 火 | 五目ラーメン、揚げシューマイ、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、/バナナ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおりの、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、鶏そぼろおにぎり | 576(462) 24.9(19.0) 16.6(10.4) 6.2(4.8) |
| 12 水 | 御飯、さばのごまみそマヨ焼き、ほうれん草のおかか和え、豆腐みそ汁(なす)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、マヨネーズ、みりん、万能ねぎ、/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節、/なす、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ぶどう濃縮果汁、砂糖、アガー、水、/塩せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アジサイゼリー、せんべい | 477(481) 17.2(16.4) 14.2(15.0) 4.1(3.5) |
| 13 木 | 御飯、煮込みハンバーグ、三色サラダ、野菜スープ、キウイフルーツゴールド | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/キウイフルーツ、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン | 595(529) 22.9(20.2) 20.9(18.3) 3.7(3.0) |
| 14 金 | 御飯、酢豚、キャベツとトマトの中華あえ、豆腐スープ(えのき)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、えのきたけ、万能ねぎ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう | 642(592) 21.8(19.7) 21.1(19.4) 5.2(4.4) |
| 15 土 | おにぎり、メンチカツ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7) |
| 17 月 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、青菜の磯辺和え、豆腐みそ汁(チンゲン菜)、オレンジ | 牛乳、/サブレ、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、ホイップクリーム、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ワッフル | 530(525) 23.3(21.4) 17.1(17.9) 2.3(2.6) |

献立表

2024年06月

持田保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (〇は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|---------|---|--|------------------------------------|--|
| 18 火 | きつねひやむぎ、ちくわ磯 辺揚げ、キャベツのおかか 和え、バナナ | 元気ヨーグルト、／塩せんべい、／干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カ ットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／ちくわ、 あおのり、小麦粉、水、油、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお 節、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、 | ◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ホット ケーキ | 568(480) 22.7(18.4) 17.3(11.6) 3.6(2.8) |
| 19 水 | 御飯、じゃが芋と鶏肉の煮 物、もやしのおひたし、みそ 汁(ごまつな・油揚げ)、オ レンジ | 牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、 しょうゆ、みりん、／もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、／ごまつな、油揚げ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベ ツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソー ス、 | ◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、お好み焼き | 514(495) 21.1(19.0) 13.5(13.7) 6.2(5.2) |
| 20 木 | キッズピンバナゲット、は るさめスープ、バナナ | 牛乳、／塩せんべい、／米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんに く、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそ う、しょうゆ、ごま油、ごま、／チキンナゲット、／はるさめ、チンゲンサイ、コー ン缶、水、中華だしの素、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフト タイプ、つぶしあん(砂糖添加)、 | ◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、あん食パ ン | 615(490) 24.5(19.0) 21.4(16.9) 4.1(2.9) |
| 21 金 | 御飯、鮭の塩焼き、酢の物 (かにかま)、みそ汁(かぶ たまねぎ)、オレンジ | 牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／カットわかめ、きゅうり、もやし、か にかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛 みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ビスケット、 | ◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ビスケット | 482(472) 23.6(21.3) 12.2(12.8) 2.3(2.2) |
| 22 土 | おにぎり、コロケ、バナナ | 牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛 乳、／揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい | 483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7) |
| 24 月 | 御飯、鶏の唐揚げ、ひじきの 煮付け、みそ汁(キャベツ・ えのき)、オレンジ | 牛乳、／サブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、 油、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、／キャ ベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、 ／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、 | ◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、チーズ蒸しパ ン | 584(551) 27.3(22.5) 19.0(18.7) 3.5(2.9) |
| 25 火 | 親子丼(凍り豆腐入り)、い んげんのごま和え、みそ汁 (大根・なめこ)、バナナ | 元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじ ん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、／いんげん、にんじん、すり ごま、しょうゆ、砂糖、／だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほ んだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、 | ◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ラスク | 584(485) 23.9(18.7) 17.9(12.0) 4.3(3.4) |
| 26 水 | 御飯、チキンカレー、パンサ ンスープ、オレンジ | 牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛 乳、カレールー、／はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりご ま、ごま油、／オレンジ、／ジョア、／揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、あられせ んべい | 502(528) 14.3(16.3) 13.9(16.2) 6.2(5.2) |
| 27 木 | ロールパン、五目焼きそば、 きゅうりの昆布あえ、わかめ スープ、キウイフルーツゴー ルド | 牛乳、／塩せんべい、／ロールパン、／豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もや し、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそ ばめん、／きゅうり、塩こんぶ、／ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの 素、／キウイフルーツ、／牛乳、／米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、 | ◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、焼きもろこ しおにぎり | 521(436) 20.5(16.9) 16.4(13.7) 5.3(4.1) |
| 28 金 | 御飯、白身魚のフリット、じゃ が芋きんぴら、キャベツの スープ、バナナ | 牛乳、／ビスケット、／米、／かわい、食塩、こしょう、卵、小麦粉、水、油、／ じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／キャベツ、たまねぎ、 水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココ ア)、 | ◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア) | 558(507) 22.2(19.0) 15.3(14.5) 5.7(4.4) |
| 29 土 | おにぎり、メンチカツ、バナ ナ | 牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい | 506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7) |

*材料入荷の都合により変更になる場合があります。

☆今月のひとこと☆

梅雨の季節となりました。

食中毒が多くなる時期です。

「つけない」「増やさない」「やっつける」

で食中毒を予防しましょう。



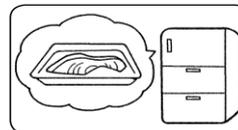
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



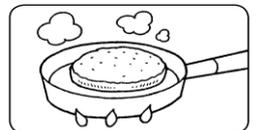
手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。