

# 6月の献立表

# 2019年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 干草和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし) すまし汁、果物	オレンジゼリー、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鮭)、ブロッコリー かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
3	月	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	ジャムサンド、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	鶏のタルタルパン粉焼き(鶏肉)、枝豆 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) 豆乳スープ、果物	ピーマン、お茶
4	火	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚)、枝豆 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) すまし汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	20	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、じゃがいも) キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり) 果物	きなこマカロニ、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(合挽ミンチ、がんもどき、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、グリーンピース) 磯和え(キャベツ、しらす干し) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶
6	木	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉)、枝豆 ひじきとちりめんの中華サラダ(ちりめん、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	かき揚げ(ちくわ、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、きぬさや) 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	くずもち、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	24	月	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、きゅうり、ウインナー) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
8	土	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	カレンズサブレ、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲッティソテー(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	うどん、お茶
10	月	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚)、枝豆 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) みそ汁、果物	さつま芋もち、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ブロッコリーの中華あんかけ(ブロッコリー、とうもろこし) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、いなり、わかめ、ちくわ) 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) 果物	ピザトースト、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	鮭のレモン醤油焼き(鮭、レモン)、野菜付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) じゃがいものそぼろ煮(鶏ミンチ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	きなこ大豆、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、野菜付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 卵の花炒り(鶏ミンチ、おから、しいたけ、にんじん、あげ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶	28	金	お菓子、牛乳	ちくわ磯辺揚げ(ちくわ)、枝豆 キャベツとひじきの和え物(キャベツ、しらす干し、ひじき、ごま) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) すまし汁、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	29	土	お菓子、牛乳	いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草) ほうれん草コンソメ(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) 果物	豆腐ドーナツ、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	鶏肉とじゃがいものケチャップ煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) もやしの中華サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳					
15	土	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー) フレンチサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり) 果物	スイートポテト、牛乳					
17	月	お菓子、牛乳	ポトフ(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ウインナー、ピーマン) ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) 果物	お好み焼き、お茶					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、  
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、  
ご理解の程よろしくお願い致します。

## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、  
細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まず  
はその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にし  
ています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、あ  
げてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

