



## 6月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	紫陽花カレー スープ ゴーヤーのヨーグルトサラダ	ミルク クジムチ						
2	火	ご飯 ウンチェーのエビあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク オレンジケーキ						
3	水	パン ミートパンブキンバイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり						
4	木	納豆ご飯 スタッフボーク クレソンのごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤー・カルピス 煮干しかりかり パン						
5	金	しそご飯 魚のステーキ風 ひじき炒り煮 へちまスープ フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし						
6	土	ピザトースト ミルク フルーツ							
8	月	ご飯 肉じゃが お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック						
9	火	ざるそば風 天ぷらの盛り合わせ 茹枝豆 フルーツ	ミルク いなり寿司						
10	水	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋						
11	木	<b>弁当会</b>	ミルク よもぎ餅						
12	金	ご飯 チンゲンのロールシューマイ スープ レタスと豆腐の中華炒め	コーンフレークインミルク チーズ						
13	土	キャベツと豚肉のカレー丼 ミルク フルーツ							
15	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー						
16	火	茄子とトマトのスパゲティ ニガナサラダ スープ フルーツ	ミルク 蛙にぎり						
17	水	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド						
18	木	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン						
19	金	あわご飯 グルケンのプチプチ焼き 人参サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子						
20	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ							
22	月	あわご飯 へちまのチャプスイ みそ汁 ちくわの磯辺焼き フルーツ	ミルク ペイクドポテト						
24	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり						
25	木	お誕生日おめでとう! メニュー	ミルク パースデーケーキ						
26	金	麦ご飯 豚肉の三枚巻き みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー						
27	土	もずく丼 ミルク フルーツ							
29	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリンジー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋						
30	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 みそ汁 切干大根の煮付け フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー						

ジメジメ ムシムシとつゆの季節になりました。6月は食中毒などが発生しやすい時期です。さらに最近では放射能汚染 [PM 2.5] による大気汚染などもあり 厳しい環境にあります。食中毒の予防は ①菌を付けない。②菌を増やさない。③菌をやっつける。です。当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類 等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。手洗いをしっかりと、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元氣印で乗り切りましょう!