



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	水	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			
2	木	あわご飯 グルケンのプチプチ焼き 人蔘サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子			
3	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ソーセージ きゅうりぱりぱり			
4	土	タコライス風 ミルク フルーツ				
6	月	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 クジムチ			
7	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ 耳皮さしみ みそ汁 フルーツ	ミルク ペイコドポテト			
8	水	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			
9	木	弁当会	ミルク ローストオープンサンド			
10	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
11	土	野菜サンド 茹卵 ミルク フルーツ				
13	月	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			
14	火	パン ミートパンパンキンバイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
15	水	麦ご飯 豚肉の三色巻き 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			
16	木	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の茶巾 イカ墨汁 フルーツ	ミルク アガラサー			
17	金	あわご飯 レバーフライ アーサと茸のスープ 鶏とゴーヤーのイタリアン フルーツ	野菜ジュース 煮干カリカリ フルーツ			
18	土	キャベツと豚肉のカレー丼 ミルク フルーツ				
20	月	あわご飯 肉じゃが ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐スコーン			
21	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 鮭にぎり			
22	水	ひやし中華 白身魚 フルーツ	ミルク いなり寿司			
24	金	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	コーンフレークインミルク フルーツ			
25	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
27	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 菓子パン			
28	火	あわご飯 猪むどち 人蔘シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク ジャムサンド			
29	水	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク ポテトフライ			
30	木	ちらし寿司 白身魚のケチャップ煮 ごま和え 貝汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ			

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や[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！