

# 6月 献立表

年 月 日

| 日付             | 献立名                                                    | 主な食品名                                                                                                                            | 栄養表示                                           | 日付             | 献立名                                                  | 主な食品名                                                                                                    | 栄養表示                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2<br>日<br>(月)  | ご飯<br>味噌汁<br>ハムチーズピカタ<br>もやしとわかめのサラダ<br>オレンジ<br>牛乳     | 精白米<br>じゃが芋 油揚げ 味噌 だし<br>ハム 塩 胡椒 小麦粉 卵 チーズ 油<br>もやし わかめ きゅうり 人参 和風ドレッシング<br>オレンジ<br>牛乳                                           | カロリー 460kcal<br>たんぱく質 18g<br>脂質 14g<br>塩分 1.6g | 16<br>日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>和風きんぴら包み焼き<br>枝豆サラダ<br>チーズ(1個)<br>オレンジ  | 精白米<br>なす 葱 味噌 だし<br>鶏肉 玉葱 ごぼう 豆腐 人参 醤油 砂糖<br>みりん 塩 生姜 胡麻 油<br>枝豆 人参 玉葱 コーン ハム マヨネーズ 塩 胡椒<br>チーズ<br>オレンジ | カロリー 478kcal<br>たんぱく質 18g<br>脂質 18g<br>塩分 1.7g |
| 4<br>日<br>(水)  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>パイナップル缶              | 精白米<br>ほうれん草 えのき 味噌 だし<br>鶏肉 塩 酒 砂糖 生姜 片栗粉 小麦粉 油<br>マカロニ 人参 コーン 塩 胡椒 マヨネーズ<br>パイナップル缶                                            | カロリー 465kcal<br>たんぱく質 14g<br>脂質 17g<br>塩分 1.5g | 18<br>日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>ホッケのフライ<br>カニカマサラダ<br>グレープフルーツ          | 精白米<br>玉葱 かぼちゃ 味噌 だし<br>だし 醤油 味噌 みりん<br>ホッケ 塩 小麦粉 パン粉 油<br>ほうれん草 もやし カニカマ ナムルドレッシング<br>グレープフルーツ          | カロリー 498kcal<br>たんぱく質 21g<br>脂質 15g<br>塩分 1.3g |
| 6<br>日<br>(金)  | ナポリタン<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳          | スパゲッティ 玉葱 マッシュルーム ベーコン ピーマン<br>ケチャップ 塩 胡椒 オリーブ油 コンソメ 牛乳<br>鶏肉 塩 砂糖 醤油 パン粉 小麦粉 油<br>ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 ツナ 青じそドレッシング<br>バナナ<br>牛乳 | カロリー 543kcal<br>たんぱく質 20g<br>脂質 23g<br>塩分 1.6g | 20<br>日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の南部焼き<br>切干大根煮<br>キウイ                 | 精白米<br>しめじ キャベツ 味噌 だし<br>鶏肉 酒 みりん 醤油 ごま<br>切干大根 油揚げ 人参 絹さや 油 酒 砂糖<br>醤油 みりん だし<br>キウイ                    | カロリー 438kcal<br>たんぱく質 15g<br>脂質 15g<br>塩分 1.6g |
| 9<br>日<br>(月)  | ご飯<br>味噌汁<br>チキンのオープン焼き<br>五目豆<br>キウイ<br>牛乳            | 精白米<br>玉葱 わかめ 味噌 だし<br>鶏肉 赤ピーマン 塩 胡椒 砂糖 醤油<br>小麦粉 パン粉 チーズ パセリ 油<br>大豆 枝豆 こんにゃく 人参 ちくわ<br>油 酒 みりん 砂糖 醤油 だし<br>キウイ<br>牛乳           | カロリー 509kcal<br>たんぱく質 21g<br>脂質 18g<br>塩分 1.5g | 23<br>日<br>(月) | わかめご飯<br>味噌汁<br>ジャーマンポテト<br>菜の花の和え物<br>パイナップル<br>牛乳  | 精白米 わかめ 塩<br>豆腐 万能葱 味噌 だし<br>ベーコン 玉葱 じゃが芋 コーン 塩 胡椒 コンソメ 油<br>菜の花 もやし 人参 めんつゆ<br>パイナップル<br>牛乳             | カロリー 467kcal<br>たんぱく質 14g<br>脂質 15g<br>塩分 1.6g |
| 11<br>日<br>(水) | ご飯<br>豚汁<br>アジフライ<br>白菜のおかか和え<br>黄桃缶                   | 精白米<br>豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱<br>だし 醤油 味噌 みりん<br>アジ 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油<br>白菜 かまぼこ 人参 かつお節 めんつゆ<br>黄桃缶                                  | カロリー 487kcal<br>たんぱく質 13g<br>脂質 17g<br>塩分 1.6g | 25<br>日<br>(水) | ウインナーケチャップパン<br>中華スープ<br>えびかつ<br>青梗菜の炒めもの<br>バナナ     | ロールパン ウインナー ケチャップ<br>椎茸 卵 中華だし 塩 胡椒<br>えび 玉葱 パン粉 卵 塩 砂糖 小麦粉 油<br>青梗菜 人参 玉葱 コーン コンソメ 塩 胡椒 油<br>バナナ        | カロリー 504kcal<br>たんぱく質 16g<br>脂質 23g<br>塩分 1.9g |
| 13<br>日<br>(金) | 食パン<br>クリームシチュー<br>ミニアメリカンドック<br>コールスローサラダ<br>グレープフルーツ | 食パン イチゴジャム<br>鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 胡椒<br>牛乳 シチューの素<br>ウインナー 小麦粉 砂糖 卵 ケチャップ 油<br>キャベツ 人参 コーン フレンチドレッシング<br>グレープフルーツ                    | カロリー 534kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 20g<br>塩分 1.9g | 30<br>日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の豆乳味噌煮<br>ちくわの磯辺揚げ<br>小松菜の山吹和え<br>オレンジ | 精白米<br>大根 葱 味噌 だし<br>鯖 酒 みりん 砂糖 味噌 豆乳<br>竹輪 青のり 天ぷら粉 油<br>小松菜 人参 錦糸卵 醤油 みりん<br>オレンジ                      | カロリー 465kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 15g<br>塩分 1.7g |



〇〇〇〇＊〇〇〇〇＊〇〇〇＊

## 食事前、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。まずはその対策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。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。



## 主な野菜の産地

|      |     |       |    |          |          |
|------|-----|-------|----|----------|----------|
| 人参   | 北海道 | 大根    | 千葉 | しめじ      | 宮城       |
| もやし  | 岩手  | キャベツ  | 群馬 | 椎茸       | 岩手       |
| じゃが芋 | 北海道 | かぼちゃ  | 宮城 | グレープフルーツ | アメリカ     |
| 白菜   | 茨城  | 葱     | 岩手 | キウイ      | ニュージーランド |
| 玉葱   | 北海道 | 胡瓜    | 群馬 | パイナップル   | フィリピン    |
| 万能葱  | 宮城  | えのき茸  | 新潟 | オレンジ     | アメリカ     |
| 青梗菜  | 群馬  | ほうれん草 | 岩手 | バナナ      | フィリピン    |
| ピーマン | 茨城  | 茄子    | 群馬 |          |          |