2024年 6月 献立表

日東保育園

日付	献立	材料名（◎9時おやつ、○3時おやつ）				9時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
03 月	御飯、高野豆腐と鶏ひき肉の和風ハンバーグ、みそ汁	米、○むしパンミックス、三温糖、片栗粉、◎ふわふわチップにんじん味	鶏ひき肉、赤みそ、○ヨーグルト、鶏羽二重こうや豆腐細切り、わかめ、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、○オレンジ果汁、○みかん缶、しめじ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	ヨーグルトむしパン ほうじ茶
04 火	五目ラーメン、小籠包（幼児）、しゅうまい（乳児） 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ(乳児)	中華麺、○米、ごま油、○白ごま、◎星のおせんべい	豚肉、スティックチーズ、チーズ、○かつお節、◎牛乳、小籠包、しゅうまい	たまねぎ、キャベツ、もやし、○だいこん（たくあん）、にんじん、こまつな、干ししいたけ	しょうゆ、○めんつゆ・2倍濃縮、酒、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	たくあんとおかかのおにぎり ほうじ茶
05 水	わかめ御飯、拌八宝、豆腐スープ	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、三温糖、○ふ菓子、油、◎とうもろこしでつくったパフ、○きなこせんべい	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、わかめ、荒挽チキンウィンナー（20g）、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、鶏がらスープ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	ふ菓子、きなこせんべい、 牛乳
06 木	御飯、あじのフライ、人参しりしり、みそ汁	米、○ホットケーキミックス、油、○マヨネーズ、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	○牛乳、赤みそ、○ツナ、○卵、卵、ツナ、あじフライ、わかめ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○たまねぎ	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	ツナマヨパンケーキ、牛乳
07 金	ミルクロールパン、じゃがいもとチーズのオムレツ きのこのスープ	じゃがいも、○厚切りバウムクーヘン、ミルクロールパン、◎野菜スティック、薄切り食パン	卵、ハム、牛乳、ベーコン、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、たまねぎ（みじん切り）、にんじん、まいたけ、しめじ、グリンピース、えのきだけ、干ししいたけ	ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	厚切りバウムクーヘン ほうじ茶
08 土	エッグバンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグバンズパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
10 月	御飯、メンチカツ、きゅうりのごま醤油あえ、みそ汁	米、○小麦粉、○三温糖、○油、三温糖、ごま油◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、木綿豆腐、赤みそ、○卵、メンチカツ、わかめ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ	○ベーキングパウダー、しょうゆ、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	にんじんケーキ、牛乳
11 火	ソース焼きそば、かき玉汁 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ（乳児）	焼きそばめん、油、片栗粉、◎星のおせんべい	○カルピス、スティックチーズ、豚肉、卵、○粉ゼラチン、チーズ、◎牛乳	キャベツ、○みかん缶、たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、えのきだけ	焼きそばソース、しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	カルピスゼリー、ほうじ茶
12 水	豆御飯、さばのみそ煮、もやしのゆかりあえ、すまし汁	米、○ミレービスケット、○畑のクラッカー、○三温糖、三温糖、◎とうもろこしでつくったパフ	木綿豆腐、○スキムミルク、赤みそ、さば、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、えんどうまめ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、○ココア（ピュアココア）、食塩、しそふりかけ、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	ミレービスケット 畑のクラッカー スキムココア
13 木	ハヤシライス、バンバンジー風サラダ、りんごゼリー	米、じゃがいも、三温糖、ねりごま（白）、○三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	○ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、◎牛乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、○フルーツミックス、キャベツ、にんじん、トマト、○みかん缶、アガー、グリンピース	ハヤシ フレーク、しょうゆ、酒、白だし、ウスターソース、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	フルーツヨーグルト ほうじ茶
14 金	御飯、なすとキャベツの味噌炒め、わかめスープ	米、○あずきなクラッカー、ねじりん棒、三温糖、ごま油、◎野菜スティック	○牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、なす、干ししいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	あずきなクラッカー ねじりん棒、牛乳
15 土	親子のつどい						
17 月	鮭とひじきの混ぜ御飯、ささみときゅうりの酢の物、みそ汁	米、○ホットケーキミックス、○油、○三温糖、三温糖、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、木綿豆腐、赤みそ、鶏ささみ、○卵、ひじき、さけ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、きぬさや、塩こんぶ	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、酢、食塩、○ココア（ピュアココア）、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	マーブルケーキ、牛乳
18 火	ツナのトマトクリームパスタ、コンソメスープ ヤクルト（幼児）、アシドミルク（乳児）	スパゲッティ、○米、油、◎星のおせんべい	ツナ、生クリーム、牛乳、ヤクルト65、◎牛乳、アシドミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ粉	ケチャップ、ブイヨン、○しそふりかけ、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	ごま塩おにぎり、ほうじ茶
19 水	チャーハン、鶏のからあげ、キャベツとわかめのナムル 中華風コーンスープ	米、片栗粉、小麦粉、油、油、白ごま、ごま油、○なめらかプリン、牛乳プリン◎とうもろこしでつくったパフ	卵、豚肉、わかめ、鶏むね、◎牛乳	クリームコーン、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ（みじん切り）、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	なめらかプリン(幼児) 牛乳プリン(乳児) ほうじ茶
20 木	御飯、肉じゃが、みそ汁	じゃがいも、米、○キヌアあられ、○うの花クッキー、三温糖、油、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、しめじ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	うの花クッキー キヌアあられ塩味 ほうじ茶
21 金	おでかけ弁当	○三温糖、◎野菜スティック	○ヨーグルト、○スキムミルク、◎牛乳	○フルーツミックス、○みかん缶		牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	ヨーグルトシャーベット ほうじ茶
22 土	ポテトベーコンパン、くだものゼリー、牛乳	ポテトベーコンパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
24 月	ビビンバ、五目汁、バナナ	米、○畑のスナックカレー味、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、豚肉・牛肉、木綿豆腐、卵、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、こまつな、バナナ	しょうゆ、焼き肉のたれ、酒、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	牛乳かりんとう 畑のスナックカレー味 牛乳
25 火	五目うどん、白身魚の天ぷら 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ(乳児)	うどん、○米、油、○天かす、◎星のおせんべい	豚肉、スティックチーズ、白身魚、チーズ、○あおのり、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ	○めんつゆ・2倍濃縮、しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	福梁おにぎり、ほうじ茶
26 水	御飯（雑穀入り）、鶏のつくね キャベツの塩昆布あえ、みそ汁	米、じゃがいも、○マカロニ、雑穀米、○三温糖、◎とうもろこしでつくったパフ	赤みそ、○きな粉、油揚げ、炭火鶏つくね、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、塩こんぶ	白だし、○食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	きな粉マカロニ、ほうじ茶
27 木	大豆のキーマカレーライス、マカロニサラダ ミニヨーグルト	米、マカロニ、○三温糖、マヨネーズ、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉・牛肉、大豆（乾）、ハム、ミニヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、○オレンジ果汁、トマト、○みかん缶、にんじん、きゅうり、コーン、○アガー	カレールウ、酒、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	手作りオレンジゼリー ほうじ茶
28 金	御飯、マーボー豆腐、春雨入り中華スープ	米、○コーンフレーク、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油、◎野菜スティック	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	コーンフレークミルクがけ ほうじ茶
29 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい		くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	

虫歯予防をしましょう

6月4日は『虫歯予防デー』です。虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切です。
虫歯になりやすい食品は砂糖が多くて甘い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなど虫歯菌が活性化しやすい
キャラメル、チョコレート、あめなどがあります。このような食品を食べる時は、だらだらと食べず
食後にしっかり歯をみがいてくださいね。また、だ液も虫歯予防に役立つ効果があります。
だ液には、口の中に残った食べかすを押し流したり 虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。
だ液の分泌を増やすには、歯ごたえのある食べ物をよく噛むことです。食事はたくさん噛んで食べてくださいね。

※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります。

食中毒に注意！

じめじめとした梅雨がやってきます。
この時期は細菌の繁殖に適した条件がそろい、
食中毒が増える季節です。食品管理に注意するのは
もちろん子どもたちに下痢や嘔吐などつらい思いをさせない
ためにも、手洗いをしっかりしましょう！
食中毒予防の基本は『菌をつけないこと』
トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う
習慣をつける事が大切です。