

6月 献立表

令和5年6月

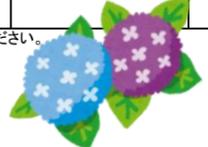
まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き にんじんしりしり オレンジ コンソメスープ	のり英字ビスケット 牛乳	タラ バルメザンチーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マ ヨネーズ ごま油 三温糖 のり英字ビスケット	クリームコーン缶 にんじ ん もやし 黄ピーマン パレンシアオレンジ キャ ベツ スズキーニ こまつ な	パセリ粉 食塩 しょう ゆ 料理酒 コンソ メ こしょう
2 金	ごはん 手作りシューマイ はるさめサラダ わかめスープ	こまつなドーナツ 牛乳	ぶたひき肉 サラダフレ ク 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 はる さめ 三温糖 白ごま(炒 り) ホットケーキミックス 大豆油 グラニュー糖	たまねぎ 干しいたけ ホールコーン缶 グリン ピース にんじん きゅうり しめじ 乾燥わかめ キャ ベツ こまつな	こしょう しょうゆ 穀 物酢 鶏ガラスープ 素
3 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ バナナ	マーラーカオ 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん マーラーカオ	こまつな しいたけ キャ ベツ きゅうり バナナ	めんつゆ 塩麹ご まドレッシング
5 月	麻婆なす丼 もやしとチンゲンサイのナムル たまごスープ	ビスケット 牛乳	ぶたひき肉 赤みそ ロー スハム 卵 牛乳	米 ごま油 三温糖 片栗 粉 白ごま(すり) 白ごま (炒り) ビスケット	なす なら 根深ねぎ も やし チンゲンサイ キャ ベツ 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 お ろししょうが おろし にんにく 食塩 鶏 ガラスープ素
6 火	カレーうどん さつまいもの甘煮 メロン	ひじきおにぎり 牛乳	豚もも 油揚げ 牛乳	冷)うどん 片栗粉 さつ まいも 三温糖 米 サラ ダ油	にんじん こまつな たま ねぎ しめじ メロン ほし ひじき	和風だし カレール ウめんつゆ 食塩
7 水	ごはん 鶏肉のからあげ ごぼうサラダ 味噌汁	レモン風味クッキー りんごジュース	若鶏もも 木綿豆腐 白み そ 卵	米 片栗粉 薄力粉 大 豆油 いりごま マヨネ ーズ 三温糖 無塩バター グラニュー糖	ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン缶 こまつな だいこん レモン りんご ジュース	しょうゆ おろしし ょうが 料理酒 おろ しにんにくかつ お・昆布だし汁
8 木	ごはん さわらの漬け焼き 切干大根のサラダ バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	さわら 油揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ご ま(すり) 厚切りバーム クーヘン	レモン(果汁) 切干大根 にんじん きゅうり もやし バナナ なす こまつな	みりん 塩こうじ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 かつ お・昆布だし汁
9 金	ごはん 焼きメンチカツ ささみときゅうりの中華風酢の物 オレンジ 味噌汁	あじさいゼリー 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 ささみ 油揚げ 白 みそ ゼラチン	米 パン粉 オリーブ油 ごま油 三温糖 上白糖	たまねぎ キャベツ もや し きゅうり パレンシアオ レンジ にんじん えのき たけ ぶどうジュース	食塩 中濃ソース こしょう しょうゆ 穀 物酢 かつお・昆布 だし汁
10 土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	カステラ 牛乳	豚もも 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 カステラ	キャベツ にんじん たま ねぎ もやし あおりの バナナ	こしょう 焼きそば 粉末ソース 食塩 麦茶
12 月	麦ごはん ししゃものから揚げ ひじきの煮物 キウイフルーツ 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	ししゃも 油揚げ 木綿豆 腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片 栗粉 サラダ油 糸こんに やく 三温糖 ホットケー キミックス さつまいも	ほしひじき にんじん え だまめ キウイフルーツ なら たまねぎ	こしょう 和風だし しょうゆ みりんめ んつゆ かつお・昆 布だし汁
13 火	ごはん 甘辛タレの鶏つくね キャベツのごま和え 味噌汁	クリームパン 牛乳	鶏ひき肉 卵 油揚げ 白 みそ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 白ご ま(炒り) 黒ごま(すり) ミニクリームパン	たまねぎ にんじん しょう が キャベツ チンゲンサ イ なめこ	みりん しょうゆ 食 塩 料理酒 かつ お・昆布だし汁
14 水	ミートソースパゲッティ コールスローサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたひき肉 バルメザン チーズ プロセスチーズ 牛乳 無糖ヨーグルト	スパゲッティ 薄力粉 オ リーブ油 三温糖 マヨ ネーズ	たまねぎ にんじん にん じんにカットトマト缶 キャ ベツ トマト ホールコーン 缶 バナナ 黄桃缶 みか ん缶	パセリ粉 こしょう 食塩 トマトケ チャップ コンソメ ナツメグ 穀物酢
15 木	ごはん 赤魚の煮つけ 酢の物 バナナ 味噌汁	あんこのケーキ 牛乳	赤魚 油揚げ 白みそ 牛 乳 卵	米 三温糖 ホットケーキ ミックス つぶあん サラ ダ油	乾燥わかめ きゅうり ト マト みかん缶 バナナ たまねぎ こまつな	みりん 料理酒 しょう ゆ 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし 汁
16 金	ごはん チーズミートローフ もやしとパブリカのサラダ オレンジ コンソメスープ	ばりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ぶたひき肉 卵 牛乳 プ ロセスチーズ	米 パン粉 有塩バター ごま油 三温糖 じゃがい も ばりんこ ウエハース (ココア)	たまねぎ もやし にんじ ん きゅうり 黄ピーマン パレンシアオレンジ キャ ベツ こまつな	ソース 料理酒 こ しょう 食塩 トマト ケチャップ 穀物 酢 おろししょうが しょうゆ コンソメ
17 土	チキンライス バナナ コンソメスープ	あんぱん 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター じゃがい も あんぱん	たまねぎ にんじん ピー マン バナナ	トマトケチャップ パ セリ粉 コンソメ こ しょう 食塩
19 月	ごはん ホキのムニエル みそマヨネーズ和え すまし汁	たこ焼き風ポテト 牛乳	ホキ サラダフレーク 白 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 有 塩バター マヨネーズ 焼 き麩 じゃがいも 片栗粉 三温糖	パセリ(生) キャベツ 乾 燥わかめ こまつな あお りのり	こしょう 食塩 しょう ゆ かつお・昆布だ し汁
20 火	ごはん 豚肉となすのみそ炒め トマトマカロニサラダ オレンジ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	豚ばら 白みそ ロースハ ム 木綿豆腐 牛乳	米 オリーブ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ コーンリッツ サラダ油 有塩バター	なす ピーマン トマト に んじん きゅうり パレンシ アオレンジ たまねぎ え のきたけ	しょうゆ 料理酒 こ しょう 食塩 かつ お・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21 水	ごはん 肉じゃが こまつなとツナの和え物 味噌汁	麩のラスク 牛乳	豚もも ツナ缶 卵 白み そ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 焼き麩 有塩パ ター グラニュー糖	たまねぎ にんじん こま つな キャベツ ホール コーン缶 しょうが だいこ ん なめこ	料理酒 しょうゆ み りん かつお・昆布 だし汁
22 木	ロールパン オープンオムレツ ポトフ スイカ	おかかおにぎり 牛乳	魚肉ソーセージ プロセス チーズ 卵 牛乳 スキム ミルク ウインナー 削り 節	ロールパン サラダ油 じゃがいも 米 白ごま(炒 り)	ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ にんじん さや いんげん すいか	食塩 トマトケ チャップ こしょう コンソメ
23 金	ごはん さばの竜田揚げ オクラとキャベツのおかか和え バナナ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	さば かつお節 油揚げ 白みそ ぼりぼり小魚 牛 乳	米 片栗粉 サラダ油	しょうが オクラ キャベツ にんじん バナナ たまね ぎ なす	しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁
24 土	ナポリタン オレンジ コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 ミニクリームパン	たまねぎ ピーマン カッ トトマト缶 パレンシアオレ ンジ にんじん こまつな	パセリ粉 こしょう 食塩 トマトケ チャップ コンソメ
26 月	ドライカレー トマト・スナックえんどう 牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	ぶたひき肉 大豆水煮 卵 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん グリ ンピース トマト スナッ プえんどう	おろししょうが お ろしにんにく カ レールウカレー粉 トマトケチャップ 中 濃ソース
27 火	肉みそうどん ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 牛乳	ヨーグルトゼリー 麦茶	ぶたひき肉 赤みそ 卵 牛乳 無糖ヨーグルト ゼ ラチン	冷)うどん 三温糖 片栗 粉 マヨネーズ グラ ニュー糖	たまねぎ きゅうり トマト ブロッコリー ホールコー ン缶 パレンシアオレンジ レモン(果汁)	しょうゆ おろしし ょうが 料理酒 こ しょう 食塩
28 水	親子丼 だいこんとオクラのなめたけ和え メロン 味噌汁	ビスケット 牛乳	鶏もも 卵 油揚げ 白み そ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ビ スケット	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば だいこん オク ラ なめたけ(瓶) メロン チンゲンサイ にんじん	みりん しょうゆ かつ お・昆布だし汁
29 木	チャーハン 塩昆布和え 中華スープ	レーズン蒸しパン 牛乳	卵 ぶたひき肉 サラダフ レーク 牛乳	米 サラダ油 白ごま(炒 り) ごま油 ホットケーキ ミックス 上白糖	キャベツ 根深ねぎ もや し こまつな にんじん 塩 昆布 きくらげ(乾) たま ねぎ レーズン	食塩 鶏ガラスープ 素 オイスターソー ス しょうゆ こしょう
30 金	ゆかりご飯 鮭の塩焼き なすの煮ひたし バナナ 味噌汁	タマゴサンド 牛乳	鮭 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 食パン マ ヨネーズ	なす ピーマン しょうが バナナ だいこん こまつ な きゅうり	ゆかり 食塩 しょう ゆ みりん 和風だ し汁 かつお・昆布だ し汁

*0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりしています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～



もうすぐ梅雨の季節がやってきますね。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。特に食中毒には注意が必要です。おいしく食べるため、安全で楽しい食生活をするため、しっか
り手洗い、しっかり加熱を心掛けましょう。

～食中毒予防の3原則～

家庭で食中毒を予防するためには、食中毒
の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさ
ない」「やっつける」という食中毒の3原則を実
践することが大切です。



○つけない
必ず手洗いをしましょう。
生肉や魚が加熱しない
で食べる野菜などへ細
菌が付着しないように注
意しましょう。

○増やさない
食べ物に付着した細菌を増やさないために
低温で保存しましょう。肉や魚などの生鮮食
品、お惣菜などは、購入後、できるだけ早く
冷蔵庫に入れましょう。

○やっつける
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必
ず加熱して食べましょう。特に肉や魚は十分
に加熱します。目安は75℃で1分以上加熱す
ることが大切です。ふきんや調理器具は、熱
湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌をしまし
ょう。

～6月は食育月間～

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に
つけることを目標に設けられました。ご家庭でもできることか
ら食育に取り組んでみてください。

会話のある楽しい食卓
毎日の食事は家庭をつなぐ大切な時間
です。食や生活に関する基礎を習得す
る機会にもなります。家族との会話を楽
しみながら、笑顔ある食卓にしましょう。

親子で一緒にお買い物
親子で一緒に買い物に行って、たくさんの食べ物を見たり
、選んだりしましょう。食材のことを知る学びの場でもあり
ます。

親子で一緒にクッキング
想像力や記憶力、我慢する力など、料
理は子供の脳を活性化する力があると
されています。また、自分が完成させた
という満足感を味わうことが出来ます。