



# 令和6年度6月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	土	親子丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・卵 うまい菜・えのき・味噌汁	肉まんorピザまん
3	月	五目ご飯 アジフライ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	米・油揚げ・人参・インゲン・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 アジフライ・油・中濃ソース 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん かぼちゃ・ねぎ・味噌汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ(卵)・チーズ)
4	火	焼き鳥丼 豆腐サラダ オクラの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレ(卵) オクラ・大根・味噌汁	牛乳 きなこ揚げパン (コッペパン(卵)・油・きな粉・砂糖・塩)
5	水	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 里芋のすまし汁	米 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・ほうれん草・すまし汁	牛乳 ソフトぼうろ(卵)
6	木	キーマカレー ツナサラダ みかんヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ 小松菜・人参・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・みかん缶・砂糖	牛乳 さつまいも蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・マーガリン・さつまいも)
7	金	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え オニオンスープ	米・いりこ 鶏肉・小麦粉・卵・塩コショウ・油 白菜・人参・だし・醤油・砂糖・かつお 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	牛乳 人参もち (人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)
8	土	ハヤシライス ツナサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ チンゲン菜・人参・ツナ・和風ドレッシング	バウムクーヘン(卵)
10	月	コッペパン チキンカツ じゃがいものきんぴら 豆腐の味噌汁	コッペパン(卵) チキンカツ・油・中濃ソース じゃがいも・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・油 豆腐・小松菜・味噌汁	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・だし・醤油・みりん)
11	火	炊き込みご飯 たらの西京焼き がんもの煮物 もやしのすまし汁	米・揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 たら・味噌・砂糖・みりん がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 もやし・ねぎ・すまし汁	牛乳 れんこんチップス (れんこん・片栗粉・油・青のり・塩)
12	水	おじゃこご飯 回鍋肉 ほうれん草のごま和え 大根のスープ	米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油 ほうれん草・人参・揚げ・だし・醤油・砂糖・すりごま 大根・ワカメ・鶏ガラスープ	牛乳 ミニポテト
13	木	ハヤシライス 小松菜のボン酢和え パイナップル	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ 小松菜・ツナ・人参・ボン酢・砂糖 パイナップル	牛乳 ピザトースト (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)
14	金	ご飯 柳川風煮 チゲン菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・だし・みりん・砂糖・醤油・卵 大豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 冬瓜・ねぎ・味噌汁	お茶 あじさいヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・ゼリーの素)
15	土	そぼろ丼 大根のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・みりん・酒・卵そぼろ・きぬさや 大根・人参・鶏ガラスープ	星食べよ

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)

たべっこビスケット・小魚せんべい

※おやつは手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

食中毒を予防する3つの原則を守り、楽しく調理して、おいしい食事をいただきますよ！



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	月	麻婆丼 キャベツのソテー 春雨のスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 キャベツ・赤ピーマン・コンソメ・醤油・油・塩コショウ 春雨・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 チーズドッグ(卵)
18	火	ご飯 すき焼き風煮 オクラのごま和え もやしのすまし汁	米 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 オクラ・コーン・だし・醤油・砂糖・すりごま もやし・ワカメ・すまし汁	牛乳 ウエハース(卵)
19	水	ご飯 サーモンタルタル焼き カリフラワーのサラダ 豆腐のすまし汁	米 サーモン・タルタルソース(卵) カリフラワー・スナップエンドウ・黄ピーマン・コールロードレッシング(卵) 豆腐・小松菜・すまし汁	牛乳 スイートポテト (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)
20	木	ピビンバ 春巻き 春雨のスープ	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 春巻き・油 大根・ワカメ・鶏ガラスープ	お茶 ココアパバロア (パバロアの素・牛乳)
21	金	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃこピーマン さつまいもの味噌汁	米 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・人参・もやし・鶏ガラスープ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 さつまいも・えのき・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
22	土	チキンカレー 小松菜とツナのサラダ	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	レモンケーキ(卵)
24	月	おじゃこご飯 唐揚げ ほうれん草ののり和え 里芋の味噌汁	米・いりこ 唐揚げ・油 ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり 里芋・チンゲン菜・味噌汁	牛乳 プリン (プリンの素)
25	火	ピラフ オムレツ ポテトグラタン かぼちゃのスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・塩コショウ・コンソメ・油・オムレツ・ケチャップ ポテトサラダ(卵)・チーズ かぼちゃ・大根葉・コンソメスープ	牛乳 タマゴサンド (コッペパン(卵)・タマゴサラダ(卵))
26	水	おじゃこご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・塩コショウ・生姜・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	お茶 バニラアイス
27	木	親子丼 人参しりしり じゃがいもの味噌汁 バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・だし・酒・みりん・醤油・砂糖・卵 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 じゃがいも・うまい菜・味噌汁 バナナ	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)
28	金	鶏おこわ さわらの蒲焼き きんぴられんこん 白菜のすまし汁	米・もち米・鶏肉・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・塩・油 さわら・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・生姜 れんこん・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・いりごま 白菜・しめじ・すまし汁	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖)
29	土	コッペパン(卵) ツナトマトスパゲティ うまい菜のスープ	コッペパン スパゲティ・ツナ・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・砂糖 うまい菜・えのき・コンソメスープ	アスパラガスビスケット

## 「食中毒予防3原則」一つけない・ふやさない・やっつける

気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期になってきました。食中毒予防の第一歩は正しい手洗いです。食事の前には石鹸やハンドソープを使って丁寧に洗うよう心掛けましょう。また、食事を作るときは以下のことに気を付けましょう。

- 正しい手洗いと食材の扱いで食中毒菌を「つけない！」
- 適切な保存と調理で食中毒菌を「ふやさない！」
- 十分な加熱や清潔な調理環境で食中毒菌を「やっつける！」

