



# 6月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 かと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	水	パン・豆腐と小松菜のスープ・えのきバーグ 温野菜のごまサラダ	キャロット蒸しパン	豆腐・きなこ 豚挽肉	ごま	ブロッコリー・人参 コーン・小松菜
2	木	ご飯・大根と油揚げの味噌汁・ふわふわ卵焼き 切り干し大根の納豆和え	ヨーグルトパン	油揚げ 鶏卵・納豆	押し麦・強力粉	大根・玉ねぎ 小松菜・白菜
3	金	ご飯・豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉と麩のころころ煮 野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏肉 さつま揚げ	麩・ごま じゃがいも	人参・ねぎ 小松菜・きゃべつ
4	土	焼きそば・具だくさん卵スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏卵 豚肉	蒸し中華	きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし
6	月	チキンカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉 豆乳	じゃがいも ごま・上新粉	しめじ・人参 きゃべつ・コーン
7	火	麻婆うどん・油揚げと野菜のお浸し・花形たまご	わかめおにぎり	豚挽肉・豆腐 油揚げ・鶏卵	上新粉 ごま	にら・きゃべつ 人参・小松菜
8	水	ご飯・春雨スープ・鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根のさっぱり和え	マーブルケーキ	鶏肉・鶏卵 牛乳	春雨	玉ねぎ・人参 きゅうり・もやし
9	木	ご飯・わかめとねぎの味噌汁・すき焼き風煮ゆで卵添え 野菜ののり和え	かぼちゃとバナナの シュガー焼き	油揚げ・豚肉 焼き豆腐・鶏卵	しらたき	ごぼう・もやし 小松菜・かぼちゃ
10	金	ご飯・小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 鶏肉の照り煮・野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 鶏肉・豆乳	ごま	ねぎ・もやし きゃべつ・人参
11	土	ちゃんぽんうどん・ツナサラダ 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・さつまあげ ツナ油漬	うどん ごま	玉ねぎ・もやし きゃべつ・人参
13	月	ご飯・きゃべつスープ・麻婆春雨・中華和え	せんべい・ビスケット	ベーコン 豚挽肉	春雨 小麦粉	きゃべつ・人参 小松菜・もやし
14	火	ご飯・ねぎと油揚げの味噌汁・魚のチーズピカタ カラフルひじき	コーン蒸しパン	油揚げ・魚 鶏卵・さつま揚げ	片栗粉 上新粉	トマト・ねぎ 小松菜・人参
15	水	パン・わかめスープ・ミートボールの甘酢あんかけ きなこサラダ	ひじきおにぎり	豚挽肉 豆腐・きなこ	ごま 押し麦	小松菜・ねぎ ブロッコリー・人参
16	木	ご飯・コンソメスープ・スペイン風オムレツ きゅうりのごま酢和え・ひじきとのりの佃煮	せんべい・ビスケット	ベーコン 鶏卵・チーズ	じゃがいも ごま	小松菜・人参 きゅうり・玉ねぎ
17	金	ご飯・じゅんさいかやき・肉じゃが きゃべつときゅうりののり和え	ほうれん草のクラッカー	鶏肉 豆腐・豚肉	じゃがいも しらたき	じゅんさい・ごぼう 玉ねぎ・きゃべつ
18	土	サラダうどん・二色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	ロースハム 鶏挽肉	うどん・ごま じゃがいも	きゅうり・椎茸 人参・きゃべつ
20	月	ハヤシライス・和風サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉 ロースハム	ごま 上新粉	小松菜・しめじ きゅうり・玉ねぎ
21	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮 野菜ののり和え	ココアブラウニー	豆腐・魚	ごま・片栗粉	ねぎ・もやし きゃべつ・人参
22	水	ご飯・たまごスープ・回鍋肉・スパゲティサラダ	せんべい・ビスケット	鶏卵・豚肉 ベーコン	スパゲティ 春雨・ごま	きゃべつ・ねぎ ピーマン・人参
23	木	ご飯・厚揚げ豆腐と大根の味噌汁・ふわふわとりから大豆 野菜の鮭フレーク和え	ポテトおやき	厚揚げ豆腐 大豆・鮭フレーク	じゃがいも 片栗粉	大根・もやし 小松菜・人参
24	金	青梗菜と豆腐のスープ・チーズオムレツ フレンチサラダ	きなこパンケーキ	豆腐・きなこ 鶏卵・チーズ	じゃがいも ごま	玉ねぎ・人参 青梗菜・小松菜
25	土	そうめん・トマトのレモンマリネ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵	そうめん	きゅうり・人参 ねぎ・トマト
27	月	キーマカレー・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉	じゃがいも 上新粉・小麦粉	きゃべつ・人参 コーン
28	火	ご飯・かきたま汁・魚の竜田揚げ・おかか和え	キャロットケーキ	鶏卵・魚 おから・豆乳	片栗粉 小麦粉	小松菜・トマト きゃべつ・もやし
29	水	ご飯・豆腐スープ・豚肉と野菜のソテー・涼拌三絲	せんべい・ビスケット	豆腐 豚肉	春雨 ごま	ピーマン・人参 きゃべつ・もやし
30	木	ご飯・えのき茸と切り干し大根の味噌汁・厚揚げ豆腐の卵とじ 野菜のごま和え	ポテトクラッカー	厚揚げ豆腐 鶏卵・鶏挽肉	ごま じゃがいも	えのき茸・玉ねぎ 小松菜・きゃべつ

## 食中毒に気をつけよう！！

6月は梅雨時で食中毒になりやすい時期です。食品管理はもちろん、食事前の手洗いを徹底しましょう。園でもトイレの後や散歩から帰ってきたときに必ず手洗いをするように声掛けをしています。ご家庭で下痢や発熱など、お子さんの体の調子が悪くなった場合は、お早めにご連絡ください。

