

6月献立予定表

みそらこども園

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)				
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (火)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 大根サラダ レタススープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆小倉ケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、押麦、油、はちみつ	牛乳、鶏手羽元、ゆであずき缶、卵缶	オレンジ、たまねぎ、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、酒、薄口しょうゆ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
02 (水)	★ジャージャー麺 キャベツのナムル コンソメスープ チーズ	リンゴジュース 牛乳 ☆わかめきつねおにぎり	生中華めん、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハチ味噌、すし揚げ、脱脂粉乳、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、もやし、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、トウバンジャン、パセリ粉
03 (木)	鶏めし 魚のみぞれ煮 枝豆と寒天の酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 ヤグルト ★スキムミルクサブレ	米、小麦粉、砂糖、油	魚、絹ごし豆腐、鶏もも肉、味噌、ハム、バター、卵、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、白身魚、ごま	キウイフルーツ、だいこん、笹がきごぼう、にんじん、きゅうり、しめじ、えだまめ、小ねぎ、しょうが、糸かんてん、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、薄口しょうゆ、本みりん
04 (金)	ごはん 豚肉のパン粉焼き トマトの和風サラダ ★大豆のカレースープ	オレンジジュース 牛乳 ☆ハートパイ	米、じゃがいも、パン粉、押麦、砂糖、油、グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、牛乳(低脂肪)、豚肉、たいす水煮パック、脱脂粉乳、生クリーム、アーモンド、かにかま(卵なし)、粉チーズ	マンゴージュース、たまねぎ、トマト、きゅうり、わかめ(生)、アガー、にんにく、パセリ	酢、濃口しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉
05 (土)	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 きゅうりの昆布あえ えのきのすまし汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油	牛肉(肩ロース)、厚揚げ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、花かつお	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、食塩
07 (月)	ナポリタン グリーンサラダ かきたまスープ いりこ	野菜ジュース 牛乳 ☆サターアングダー	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、粉チーズ、食べるいりこ	バナナ、たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レタス、ピーマン、チンゲンサイ、ブロッコリー、グリーン	ケチャップ、酢、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう
08 (火)	ごはん アジフライ 青菜の納豆和え 揚げと玉ねぎのみそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆へこやき	米、中力粉(1等)、パン粉、黒砂糖、砂糖、押麦、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、卵、味噌、挽きわり納豆、油揚げ、いわし(煮干し)、白身魚	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、アガー、小ねぎ	しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう
09 (水)	避難訓練(非常食の日) おにぎり けんちん汁	牛乳 ヤグルト ★ウインナーパン	米、強力粉、サトモ、板こんにゃく、押麦、砂糖、油	ウインナー、木綿豆腐、低脂肪牛乳、油揚げ、いわし(煮干し)、バター、脱脂粉乳	だいこん、ごぼう、にんじん、小ねぎ	薄口しょうゆ、ケチャップ、ドライソース、食塩
10 (木)	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 きのこの梅和え レバーの煮付け	スポロン 牛乳 ☆ごませんべい	米、強力粉、砂糖、雑穀、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏レバー、豚ひき肉、ごま、ツナ水煮缶、白みそ、ハチ味噌	メロン、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、うめ干し、梅肉、干しいたけ、バナナ	酒、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩、ほんだし
11 (金)	ごはん 春雨のチャブチェ ほうれん草といかのナムル コーン入り中華スープ	オレンジジュース 牛乳 ☆アップルポテト	米、さつまいも、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油、マーガリン	牛乳、牛肉(もも)、いか、かにかまぼこ、食べるいりこ、無塩バター、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、コーン缶、もやし、しめじ、にんじん、ごまつな、にら、バナナ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、中華だしの素、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉
12 (土)	ごはん 親子丼 ★マセドアンサラダ たこやき	牛乳 N1ヨーグルト	米、たこやき、マヨネーズ、砂糖、押麦、マカロニ、油	卵、鶏もも肉、プロセスチーズ、ハム、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、アガー、小ねぎ、干しいたけ、あおりのり	薄口しょうゆ、みりん、たこやきソース
14 (月)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 白菜の磯和え トマトスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆かぼちゃようかん	米、砂糖、押麦、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、食べるいりこ	バナナ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、はるさめ、もやし、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、にんじん、棒かんてん、刻みのり	オイスターソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、おろしにんにく、パセリ粉
15 (火)	ごはん ★イワシと豆腐ハンバーグ ミックスゼリー ごまドレサラダ 五目みそ汁	牛乳 ジョア ☆じゃがいもブリッツ	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、板こんにゃく、油、グラニュー糖、生パン粉、砂糖、片栗粉	ジョア、白身魚すり身、絞り豆腐、鶏ひき肉、味噌、卵、油揚げ、バター、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、すりごま	りんご濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マンゴージュース、コーン缶、ごぼう、アガー、小ねぎ	かつおだし汁、酒、酢、濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、おろししょうが、食塩、こしょう
16 (水)	お弁当の日	リンゴジュース 牛乳 ★ゴマクランブルカップケーキ	小麦粉、グラニュー糖	牛乳、無塩バター、卵、脱脂粉乳、すりごま		
17 (木)	ごはん 魚のエスカパーージュ 小松菜と高野豆腐の煮つけ ★きのこのミルクスープ	牛乳 ☆バナナコッタ	米、グラニュー糖、油、押麦、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、白身魚、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、油揚げ、凍り豆腐	りんご、たまねぎ、トマト、ごまつな、いちごジャム、しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、アガー、レモン果汁	かつおだし汁、酢(oc)、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、こしょう

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。


・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)				
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (金)	ひき肉ともやしのみそラーメン 中華和え 青のりいりこ 果物	野菜ジュース 牛乳 ☆昆布おにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハチ味噌、なるど、食べるいりこ	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、あおりのり	ラーメンスープ、酢、しょうゆ(うすくち)、濃口しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン	
19 (土)	ごはん がめ煮 千切大根の酢の物 ★卵焼き	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、押麦、板こんにゃく	鶏もも肉、卵、脱脂粉乳	メロンジュース、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、千切りだいこん、アガー、しょうが	酢、みりん、薄口しょうゆ、しょうゆ、和風だし
21 (月)	ごはん ドライカレー 春雨マヨサラダ ジュウマイ	オレンジジュース 牛乳 ☆甘食	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、マーガリン、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、食べるいりこ、ハム、粉チーズ、卵、アーモンドライス	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、アガー、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、コンソメ、濃口しょうゆ、みりん、カレー粉、酢、しょうゆ(うすくち)
22 (火)	雑穀ごはん 鶏肉のホイル焼き 千切野菜のサラダ もやしスープ	リンゴジュース 牛乳 ★ピザまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、雑穀、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ピザ用チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、みかん缶、もやし、きゅうり、トマトジュース缶、ごまつな、ピーマン、レモン果汁、バナナ	ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ドライソース、コンソメ、食塩、こしょう
23 (水)	ごはん 魚の梅煮 えのきの酢の物 かぼちゃのみそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆ずんだもち	米、砂糖、押麦、白玉粉	牛乳、魚、味噌、木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、白身魚	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、えだまめ、にんじん、小ねぎ、梅肉、うめ干し、カットわかめ、パ	酒、酢、濃口しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩
24 (木)	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 レバーの中華煮 いりこ	牛乳 ヤグルト ★バナナ蒸しパン	ゆでうどん、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、ごま油	鶏レバー、卵、牛乳、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、食べるいりこ、花かつお	トマト、ほうれんそう、みかん缶、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、アガー、にんにく、しょうが	薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース
25 (金)	ハッピーランチデー	スポロン ゼリー				
26 (土)	ごはん 牛肉とにんにくの芽の炒め物 きのこのナムル アスパラとコーンのスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにくの芽、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、グリーンアスパラガス	オイスターソース、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、おろしにんにく
28 (月)	ツナの炊き込みご飯 豚肉と大豆の煮物 青菜のおかか和え 大根おろしスープ	野菜ジュース 牛乳 ★パセリスコーン	米、強力粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、低脂肪牛乳、バター、たいす水煮パック、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ご	ぶどう濃縮果汁、だいこん、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、ごまつな、もやし、にんじん、チンゲン	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩、パセリ粉
29 (火)	ごはん 魚のねぎみそ焼き 切干大根の煮つけ のっぺい汁	オレンジジュース 牛乳 ☆小学芋	米、さつまいも、さといも、はちみつ、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、高野豆腐、花かつお、黒ごま	メロン、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、小ねぎ、バナナ	薄口しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ
30 (水)	ごはん ★キャベツメンチカツ 春雨とささみの酢の物 なめこのみそ汁	牛乳 ヤグルト ☆フレンチトースト	米、フランスパン、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、押麦、はるさめ、生パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、味噌、カルピス、鶏ささみ、いわし(煮干し)、バター、脱脂粉乳、すりごま	キャベツ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、にんじん、ごまつな、アガー	酢、ウスターソース、薄口しょうゆ、食塩、こしょう

まんまる一おより

・9日(水)は避難訓練で非常食を提供します。
・16日(水)はお弁当の日です。準備をお願いします。



細心の注意を!
梅雨時のお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう。注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や水気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースで、少し冷ましてから詰めるようにします。急ぐときは、冷却材やうちわを使って冷ますと効果的。また、ご飯の上に梅干しやゆかり(しそ)をのせると、食中毒を防止する効果があります。こうした点に注意して、梅雨時でも安心なお弁当を作りましょう!

