



6月給食献立表



令和5年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 アンパンせんべい	鶏肉と野菜の甘酢味・きゅうりとコーンの和え物・白菜のすまし汁	牛乳 小魚・ハードビスケット
2	金	牛乳 ミルクビスケット	すき焼き丼・切干大根の酢の物・アンパンマンポテト・パン缶	牛乳 あじさいゼリー
3	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・キャベツの甘酢味・オレンジ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 シガーフライ	ふわふわ煮・おじゃがのおかか和え・トマト・昆布佃煮	牛乳 米粉のもちもちケーキ
6	火	牛乳 星たべよ	魚の磯辺揚げ・彩野菜のごま和え・麩のすまし汁・もも缶	牛乳 ジャムサンド
7	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉の中華風照り煮・ひじきと春雨の中華風サラダ・わかめスープ・メロン	牛乳 焼うどん
8	木	牛乳 バナナ	豚肉のマーマレード炒め・煮豆・トマト・もずく入りみそ汁	牛乳 かりかりごぼう・アスパラガス
9	金	牛乳 動物ビスケット	大豆入りカレーライス・フレンチサラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 青のリクッキー
10	土	牛乳 ビスケット	ハムサンド・野菜スープ・バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 ウエハース	かき揚げ・土佐酢和え・はんぺんのすまし汁・もも缶	牛乳 ベーコンピラフ
13	火	牛乳 ホームパイ	ミートローフ・マカロニサラダ・オニオンスープ・味付けのり	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
14	水	牛乳 味しらべ	鶏肉のさっぱり焼き・豆腐のチャンプルー・キャベツの味噌汁(3未ひじきご飯)	牛乳 バナナケーキ
15	木	牛乳 アンパンせんべい	鮭のタルタル焼き・野菜スープ・コンソメスープ	牛乳 とんがりコーン
16	金	牛乳 マンナ	ビビンバ・トマト・焼き春巻き・パン缶	牛乳 人参ゼリー
17	土	牛乳 ビスケット	あんかけラーメン・さつま芋の甘煮・オレンジ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 シガーフライ	回鍋肉・ブロッコリーのゆかり和え・かきたま汁・バナナ	牛乳 スティックポテト
20	火	牛乳 星たべよ	香味煮・ピーマンのおかか和え・ウインナー・えのき納豆	牛乳 水ようかん
21	水	牛乳 コーンフレーク	鮭の塩焼き・新ごぼうとアスパラのきんぴら・豆乳汁・もも缶	牛乳 チーズパン
22	木	牛乳 バナナ	ひじきとツナの豆腐つくね焼き・スパゲティソテー・トマト・コーンスープ	牛乳 ぼたぼた焼き
23	金	牛乳 動物ビスケット	アンパンマンライス・鶏肉のから揚げ・新じゃがのスープ・オレンジ	牛乳 中華風蒸しパン
24	土	牛乳 ビスケット	スープスパゲティ・コールスローサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ウエハース	白身魚のカレームニエル・ごまドレサラダ・刻み昆布のおかか煮・みそ汁・オレンジ	牛乳 ツナコートtoast
27	火	牛乳 ホームパイ	チンジャオロース・粉ふき芋・手作りふりかけ・中華スープ	牛乳 いちごババロア
28	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のピカタ・チャプチェ・トマト・コンソメスープ	牛乳 くずもち
29	木	牛乳 味しらべ	筑前煮・キャベツとわかめの酢の物・ミートボール・バナナ	牛乳 チーズ・クラッカー
30	金	牛乳 ミルクビスケット	そぼろ丼・もやしとちくわのナムル・ポークしゅうまい・みかん缶	牛乳 和風パフェ

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



食中毒に注意しましょう

気温が高くなり、じめじめとする梅雨の季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食品管理はもちろんのこと、食事前の手洗いを必ずしましょう。

予防のために

- ①菌を付けない(手洗い)
- ②菌を増やさない(掃除・消毒)
- ③菌をやっつける(しっかり加熱)
- ④菌を持ち込まない(健康管理)



**旬を味わう
きゅうり**

成分の95%は水分でビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。暑くなると水分を多く含んで大きく育ち食べごたえ充分になります。

体を冷やす効果が期待できますのできゅうりを食べて涼をとりましょう。