



2021年6月

6月献立表



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん たらのカレー風味焼き きゅうりの中華風和え物 わかめ汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎フライドおさつ ◎牛乳	たら、牛乳	きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、 はくさい、たまねぎ	うるち米、薄力粉、調合油、しらす き、上白糖、ごま油、さつまいも	食塩、合成清酒、カレー粉、 穀物酢、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし、星たべよ
2 水	ゆかりごはん 松風焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜のすまし汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎きなこマカロニ ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、あおのり、にんじん、こ まつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉、いりごま、 じゃがいも、調合油、上白糖、マカ ロニ	ゆかり、米みそ、本みりん、 合成清酒、こいくちしょうゆ、 かつお・昆布だし、食塩、 ハードビスケット
3 木	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の納豆和え 豆腐のすまし汁	○ウエハース ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	牛もも肉、挽きわり納豆、かつお 節、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	長ねぎ、はくさい、たまねぎ、ぶなし めじ、ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ	うるち米、しらすき、調合油、上白 糖、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお・昆布だし、食塩、ウ エハース
4 金	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 キャロットラペ コンソメスープ	○クラッカー ○牛乳 ◎チーズ蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	スイートコーン、たまねぎ、にんじ ん、青ピーマン、干しぶどう	うるち米、調合油、上白糖、じゃが いも、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、穀物 酢、ハム、コンソメ、クラッ カー、ベーキングパウダー
5 土	焼きうどん さつまいもの甘煮 白菜とえのきのすまし汁	○おせんべい ○牛乳 ◎マリービスケット ◎牛乳	豚ばら肉、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はく さい、えのきたけ	うどん、炒め油、さつまいも、上白 糖	こいくちしょうゆ、かつおだ し、本みりん、食塩、せんべ い マリービスケット
7 月	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め きゅうりとしらすの酢の物 ほうれん草のすまし汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎ジャムサンド(りんご) ◎牛乳	豚肉、しらす干し、牛乳	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、 長ねぎ、きゅうり、乾燥わかめ、ほ うれんそう、だいこん、ぶなしめじ、 りんごジャム	うるち米、調合油、上白糖、食パン	おろししょうが、米みそ、合成 清酒、こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつお・昆布だし、食塩、 ハードビスケット
8 火	食パン(手作り) 鶏肉のホワイトソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎鶏そぼろおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、プロッコリー、ぶなしめ じ、にんじん、きゅうり、こまつな、ス イートコーン、あおのり	ロールパン、じゃがいも、調合油、 うるち米、上白糖	食塩、ホワイトソース、コンソ メ、ハム、穀物酢、鶏がらだ し、星たべよ、合成清酒、こ いくちしょうゆ、本みりん
9 水	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のサラダ セロリのスープ	○牛乳 ○クラッカー ◎牛乳 ◎フルーツヨーグルト	さけ、牛乳、プレーンヨーグルト	こまつな、りょくとうもやし、キャベ ツ、にんじん、セロリ、白桃缶、み かん缶、バナナ	うるち米、薄力粉、食塩不使用パ ター、調合油、上白糖	食塩、ハム、こいくちしょう ゆ、穀物酢、コンソメ、クラッ カー
10 木	チキンライス 鶏の唐揚げ プロッコリーのごまサラダ かぼちゃのスープ	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎野菜チップ ◎牛乳	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 プロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、 チンゲンサイ、れんこん	うるち米、調合油、かたくり粉、すり ごま、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、こいく ちしょうゆ、おろししょうが、お ろしにんにく、鶏がらだし、 ハードビスケット
11 金	ごはん 肉じゃが キャベツのツナ和え 油揚げと小松菜の味噌汁	○クラッカー ○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎麦茶	豚肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳、きな 粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、だいこん	うるち米、上白糖、じゃがいも、調 合油、しらすき	うすくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし、米みそ、ク ラッカー、食塩
12 土	豚丼 白菜の味噌汁 フルーツヨーグルト	○塩せんべい ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	豚肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、こま つな、白桃缶、みかん缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、調 合油、ソフトサラダ	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、米みそ、 ビスケット
14 月	ポークカレー 小松菜とベーコンのサラダ りんご	○クラッカー ○牛乳 ◎スティックパン ◎牛乳	豚肉、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょ くとうもやし、りんご、青ピーマン、 あおのり	うるち米、じゃがいも、調合油、上 白糖、すりごま	カレールー、ベーコン、こいく ちしょうゆ、おろししょうが、 穀物酢、クラッ カー、合成清酒、食塩
15 火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ れんこんの梅マヨ和え 大根の味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎大学いも ◎牛乳	たら、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しいたけ、れんこん、 きゅうり、梅干し、だいこん、乾燥わ かめ	うるち米、かたくり粉、調合油、上 白糖、さつまいも、いりごま	合成清酒、おろししょうが、お ろしにんにく、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、トマトケチャ ップ、穀物酢、マヨドレ、かつ お・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット、水
16 水	ごはん ミートローフ プロッコリーのサラダ 大根のスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎じゃこ入りご飯のおやき ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、しらす 干し	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、グリーンピース、プロッコリー、だ いこん、チンゲンサイ、キャベツ	うるち米、調合油、かたくり粉、ソフ トサラダ	食塩、水、トマトケチャップ、 マヨドレ、鶏がらだし、こいく ちしょうゆ
17 木	食パン(手作り) キャベツと豚肉の炒め物 マカロニサラダ さつまいもの豆乳スープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎焼きそば ◎麦茶	豚肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳、か つお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、プロッコリー	食パン、調合油、上白糖、マカロ ニ、さつまいも、中華麺 炒め油	こいくちしょうゆ、鶏がらだ し、合成清酒、食塩、本みり ん、マヨドレ、ベーコン、水、 コンソメ、ハードビスケット
18 金	ごはん 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 ほうれん草とえのきのすまし汁	○クラッカー ○牛乳 ◎きな粉バナナ ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、 干しひじき、干しいたけ、グリーン ピース、ほうれんそう、えのきたけ、 バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、 合成清酒、米みそ、おろしに んにく、おろししょうが、食 塩、かつお・昆布だし、クラッ カー

19 土	ごはん 肉野菜炒め さつまいものみそ汁 オレンジ	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎フルーツゼリー ◎牛乳	豚肉、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾燥わかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、調合油、さつまいも	焼き肉のたれ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、りんごゼリー
21 月	ごはん マーボー豆腐 キャベツとコーンのサラダ 中華スープ	○クラッカー ○牛乳 ◎五平餅 ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、乾燥わかめ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、調合油	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、穀物酢、マヨドレ、クラッカー、本みりん
22 火	ごはん 豚肉のマーマレード焼き トマトの和風サラダ なすの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎りんごケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	オレンジマーマレード、キャベツ、きゅうり、トマト、なす、えのきたけ、たまねぎ、りんご	うるち米、上白糖、薄力粉、調合油	うすくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
23 水	ごはん 豚肉のピビンバ風炒め きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の味噌汁	○ビスケット ○牛乳 ◎かぼちゃもち ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、牛乳	だいずもやし、ほうれんそう、きゅうり、トマト、なす、こまつな、ぶなしめじ、かぼちゃ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、かたくり粉、調合油	おろししょうが、おろしにんにく、うすくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、本みりん
24 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のさっぱり和え チンゲン菜スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	豚肉、牛乳、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、塩昆布、チンゲンサイ、りょくとうもやし、スイートコーン	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、ソフトサラダ、さつまいも、薄力粉、調合油、いりごま	おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし
25 金	ごはん 鮭のチーズ焼き アスパラとポテトのサラダ キャベツとわかめのスープ オレンジ	○クラッカー ○牛乳 ◎あずきトースト ◎牛乳	さけ、プロセスチーズ、牛乳、あずき	アスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、乾燥わかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、食パン、食塩、不使用バター	食塩、マヨドレ、鶏がらだし、クラッカー
26 土	焼きそば ほうれん草のごま和え なすの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎ビスコ ◎牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、なす、えのきたけ	中華めん、ごま油、すりごま	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ビスコ
28 月	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、いりごま	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、ハム、穀物酢、食塩、ハードビスケット、クラッカー
29 火	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ トマトスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、大豆、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	うるち米、パン粉、調合油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、コンソメ、水、星たべよ、ベーキングパウダー
30 水	ごはん 鮭のつけ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	○クラッカー ○牛乳 ◎フライドポテト ◎牛乳	さけ、鶏ひき肉、牛乳	かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、クラッカー

気温と湿度の高くなるこの時期に気をつけなければならないのが、「細菌性」の食中毒です。

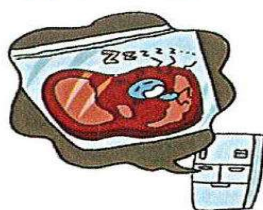
サルモネラ菌(鶏卵や食肉<特に鶏肉>、保菌しているペットからの感染もある)、腸管出血性大腸菌(0-157、0-111など)に十分に注意しましょう!

食中毒を予防するためには・・・

つけない



増やさない



やっつける



調理時に菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板・包丁と、生で食べる野菜を切る物を区別することも予防のひとつです。

食中毒菌の多くは、十分な加熱で死滅します!!