富田保育園

6月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			以上児おやつ
1	木	おからハンバーグ　コールスローサラダ 豆腐汁	合挽肉　玉ねぎ　卵　ベーコン　キャベツ きゅうり　トマト　豆腐　椎茸　ネギ	ごはん	おかし	フルーツゼリー	フルーツゼリー
2	金	スタミナ冷やし坦々ラーメン	挽肉　中華麺　ネギ　わかめ　かまぼこ	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
3	土	キーマカレー　フルーツ	じゃがいも　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
4	日	休　日					
5	月	カレイのから揚げ　春雨サラダ　シジミ汁	カレイ　ハム　春雨　きゅうり　人参　トマト シジミ貝　豆腐　ねぎ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
6	火	卵とほうれん草のウインナー炒め 切り干し大根　もやし汁	ウインナー　卵　ほうれん草　切干大根 人参　糸こん　トマト　もやし　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
7	水	ミートボール　ミモザサラダ　　牛乳	ミートボール　卵　キャベツ　きゅうり トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
8	木	豚焼肉　胡麻サラダ　　納豆汁	豚ロース肉　レタス　きゅうり　白ごま トマト　納豆　豆腐　ねぎ	ごはん	おかし	ふわふわドーナツ 牛乳	ふわふわドーナツ 牛乳
9	金	ナポリタンスパゲティー　白菜スープ	挽肉　スパ麺　玉ねぎ　ピーマン　椎茸 白菜　人参	麺	おかし	おかし、ヤクルト	おかし、ヤクルト
10	土	ファミリーディ					
11	日	休　日					
12	月	白身フライ　野菜サラダ　小松菜汁	白身フライ　レタス　きゅうり　トマト カニカマ　小松菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
13	火	卵のお好み焼き　ひじきおから炒め わかめ汁	豚肉　卵　キャベツ　ひじき　人参 おから　トマト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
14	水	シルバーサラダ　揚げワンタン　牛乳	ハム　春雨　卵　きゅうり　人参　ワンタン トマト	ごはん	おかし	フルーツ& ヨーグルト	フルーツ& ヨーグルト
15	木	豆腐のはさみステーキ　胡瓜とハムのサラダ 玉ねぎ汁	挽肉　厚揚げ豆腐　卵　ハム　きゅうり 白ごま　トマト　玉ねぎ　わかめ　油揚げ	ごはん	おかし	芋もち、牛乳	芋もち、牛乳
16	金	焼きうどん　　わかめスープ	豚肉　うどん麺　キャベツ　もやし　玉ねぎ 人参　椎茸　ピーマン　わかめ	麺	おかし	おにぎり、麦茶	おにぎり、麦茶
17	土	チキンカレー　　フルーツ	じゃがいも　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
18	日	休　日					
19	月	ホッケの照り焼き　きゅうり塩昆布和え 菜っ葉汁	ほっけ　きゅうり　塩昆布　トマト　菜っ葉 油揚げ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
20	火	キンパ　タンドリーチキン　野菜サラダ お吸い物	挽肉　鶏肉　ほうれん草　人参　トマト 銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	お誕生日ケーキ 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳
21	水	ジャーマンポテト　ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　卵 カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
22	木	マーボー豆腐　チャプチェ　卵スープ	挽肉　豚肉　豆腐　長ネギ　春雨　人参 玉ねぎ　トマト　卵	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
23	金	豚しゃぶ冷製うどん	豚肉　うどん麺　レタス　きゅうり　人参 トマト	麺	おかし	おかし リンゴジュース	おかし リンゴジュース
24	土	ハヤシカレー　　フルーツ	じゃがいも　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
25	日	休　日					
26	月	納豆ちくわ揚げ　人参しりしり　大根汁	納豆　ちくわ　人参　ツナ缶　卵　トマト 大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
27	火	ハムエッグ　豚肉もやし炒め　わかめ汁	ハム　卵　豚肉　もやし　人参　椎茸 トマト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
28	水	チーズカレーコロッケ　野菜サラダ　牛乳	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　チーズ レタス　きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ& ヨーグルト	フルーツ& ヨーグルト
29	木	牛丼　きゅうりとわかめの酢の物　白菜汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし わかめ　ちくわ　トマト　白菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	焼きいも、牛乳	焼きいも、牛乳
30	金	ソーメンチャンプルー　　ワンタンスープ	豚肉　そうめん　もやし　人参　椎茸 ピーマン　ワンタン　卵　ねぎ	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア

※20日（火）はお誕生会です。ご飯はいりません

6月は寒暖の差が激しくなったり、湿度により体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。給食ではさっぱりとしたメニューやおやつを増やすなどしていきたいと思います。

湿度が高くなると消化吸収や水分代謝が上手にできずに消化不振になってしまします。食欲がないときには、無理にスタミナをつけるのではなく、消化のよいものを食べましょう。一緒に疲労回復の効果があるビタミンB1【豚肉・豆腐・ごまなど】を食べるとより効果的です。

食中毒にも注意しながら、梅雨を楽しく乗り切りましょう(*^-^*)