

6月献立予定表

みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の固さを整えるもの	調味料
01 (木)	ごはん かぼちゃの煮つけ 鶏肉のケチャップ焼き 果物 キャベツサラダ なすのみそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆中華おこわ	米、もち米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、味噌、いわし、ハム、干しえび	キウイ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、れんこん、コン、レモン果汁、小ねぎ、グリーンピース、しいたけ、オレング	中華スープ、濃口しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、薄口しょうゆ、食塩、こしょう			
02 (金)	雑穀ごはん いりこ 牛肉としめじの炒め物 ミカンゼリー マロニーの酢の物 ★キャロットスープ	野菜ジュース 牛乳 ★チョコまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、雑穀、マロニー、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、バター、すりごま、食べるいりこ	にんじん、たまねぎ、みかん、きゅうり、たけのこ、しめじ、しいたけ、アガー	酒、酢、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、ドライイースト、カレー粉			
03 (土)	ごはん ベジタブルゼリー ★豆腐ハンバーグ チンゲン菜ともやしナムル えのきスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、パン粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	絞豆腐、鶏ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、小ねぎ、アガー	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろししょうゆ			
05 (月)	ごはん カニシユウマイ 豚肉のブルコギ風炒め 果物 ★かぼちゃサラダ オクラのみそ汁	牛乳 スポロン ☆黒糖おやき	米、中力粉、じゃがいも、マヨネーズ、黒砂糖、はるさめ、油、砂糖	乳酸菌飲料、豚肉、牛乳、味噌、卵、脱脂粉乳、いわし、すりごま	バナナ、たまねぎ、オクラ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、にら、オレング	しょうゆ、酒、コチュジャン、おろしにんにく、酢、食塩、こしょう			
06 (火)	もち麦ごはん パインゼリー 魚のチーズピカタ 甘酢れんこん エリンギスープ	リンゴジュース 牛乳 ★マーブルパウンド	米、小麦粉、砂糖、押麦、グラニュー糖	牛乳、魚、卵、バター、粉チーズ、ハム、脱脂粉乳	パイン缶、たまねぎ、れんこん、エリンギ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、あおの	酢、しょうゆ、ナツメグ、こしょう			
07 (水)	ごはん アーモンドいりこ 手羽中のはちみつトマト煮 果物 豆苗とベーコンのサラダ ワカメスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★サクサクごまクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、パン粉、油、はちみつ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏手羽中、バター、すりごま、ベーコン、食べるいりこ、アーモンドアイス、脱脂粉乳、鶏もも肉	オレング、カットトマト、たまねぎ、きゅうり、まわかめ、レタス、トウモロコシ、にんじん、ねぎ、きょうな	酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、こしょう			
08 (木)	ごはん アセロラゼリー ★ミートローフ きんぴらごぼう おふのすまし汁	オレンジジュース 牛乳 ☆きな粉団子	米、系こんにゃく、だんご粉、砂糖、白玉粉、焼ふ、パン粉、グラニュー糖、ごま油、マカロ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳、きな粉、いわし、花かつお、ごま	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、切りごぼう、ミックスベジタブル、にんじん、いんげん、小ねぎ、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ、食塩、ナツメグ			
09 (金)	☆小松菜と梅の混ぜごはん 果物 牛肉と大根のピリ辛炒め パンサンスー ★大豆のポタージュ	スポロン 牛乳 ★あんパン	米、強力粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、雑穀、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、だいた水蒸バッグ、粒あん、脱脂粉乳、ベーコン、ごま、バター、卵、黒ごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、梅肉、オレング	酢、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩、トウパンジャン、パセリ粉、こしょう			
10 (土)	ごはん いりこ ★シーフードカレー マンゴーゼリー グリーンサラダ レバーの香味煮	牛乳 プリン	米、グラニュー糖、砂糖、油	鶏レバー、シーフードミック、脱脂粉乳、牛乳、食べるいりこ	たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、アロカリア、グリーンアスパラガス、ピーマン、アガー、にんにく、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう			
12 (月)	麦ごはん いりこ 牛肉のしぐれ煮 オレンジゼリー ★ひじきサラダ トマトスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆スモアクッキー	米、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、トマト、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、コンニャク、鶏ひじき、アガー、しょうが	しょうゆ、パセリ粉			
13 (火)	雑穀ごはん 果物 ★きのこグラタン ほうれん草とちくわのナムル 卵スープ	野菜ジュース ヤクルト ★人参蒸しパン	米、小麦粉、雑穀、砂糖、マカロニ、ごま油、パン粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、どろけるチーズ、脱脂粉乳、ちくわ、バター	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれん草、チンゲンサイ、しめじ、エリンギ、もやし、オレング	しょうゆ、コンソメ、こしょう			
14 (水)	第二リハーサル (お弁当の日)	ぶどうジュース アイス							
15 (木)	角天うどん キャベツとコーンのサラダ ごまいりこ 果物	スポロン 牛乳 ★米粉マフィン	ゆでうどん、油、上新粉、砂糖、小麦粉	牛乳、角天、かまぼこ(卵なし)卵、食べるいりこ、いわし、花かつお、脱脂粉乳、ごま	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
16 (金)	ハッピー ランチデー	リンゴジュース 3色ゼリー							

★はスキムミルクを使用しています。

■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				主な材料名(昼食・3時おやつ)				
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の固さを整えるもの	調味料	
17 (土)	ごはん メロンゼリー ★魚の Tandori 焼き 切干大根の煮つけ ★ピシソワーズ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、魚、脱脂粉乳、生クリーム、ヨーグルト、高野豆腐、バター、白身魚	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう				
19 (月)	ごはん 中華丼 ひじきと系こんにゃくのサラダ ★オムレツ	ぶどうジュース 牛乳 ★アメリカンドッグ	米、系こんにゃく、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ、卵、えび、いわし、ハム、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽びじき)、芽びじき	ケチャップ、酢、しょうゆ、こしょう、食塩				
20 (火)	雑穀ごはん チーズ 魚の青のり揚げ 果物 ブロッコリーサラダ コーン入り中華スープ	牛乳 ヤクルト ☆カスタードどら焼き	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、はちみつ、雑穀、グラニュー糖、砂糖	魚、卵、牛乳、かにかまぼこ、白身魚	りんご、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、こまつな、あおのり	酢、しょうゆ、中華だしの素、酒、おろしにんにく、おろししょうゆ				
21 (水)	麦ごはん 黄色いゼリー 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 枝豆と塩昆布のポテトサラダ オニオンスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆アーモンドタルト	米、グラニュー糖、小麦粉、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、無塩バター、卵、アーモンドプードル、いりこ	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、アガー	オイスターソース、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉、食塩				
22 (木)	★スープスパゲティ もやしときゅうりの和え物 レバーのオレンジ煮 グレープゼリー	スポロン 牛乳 ★茶まんじゅう	スパゲティ、小麦粉、黒砂糖、はちみつ、グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏レバー、こしあんバッグ入り、ベーコン、脱脂粉乳、かにかま(卵なし)、生クリーム、バター	ぶどう濃縮果汁、クリームソーダ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、マーマレードジャム、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、おろししょうゆ、食塩				
23 (金)	ごはん 果物 手羽中の塩焼き おろし和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ☆パンナコッタ	米、砂糖	手羽中、牛乳、木綿豆腐、生クリーム、かまぼこ(卵なし)、いわし、花かつお、すりごま、	バナナ、だいこん、いちごジャム、きゅうり、りんご、にんじん、ねぎ、アガー、カットわかめ、レモン果汁、オレング	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩				
24 (土)	みそら Niceday									
26 (月)	ごはん フルーツゼリー ホイコーロー 切干と大豆の煮つけ そうめん汁	野菜ジュース 牛乳 ★チョコドーナツ	米、小麦粉、干しそうめん、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)、高野豆腐、花かつお、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もも缶、みかん缶、パイン缶、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、にんにく	しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、チンゲンサイ、ほんだし、トウパンジャン				
27 (火)	雑穀ごはん 青のりいりこ 鶏肉のかわり揚げ 果物 青菜のごま和え 揚げと玉ねぎのみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ★ラングドシャ	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、雑穀、油	牛乳、鶏もも肉、味噌、オクラ、たまねぎ、卵、食べるいりこ、いわし、油揚げ、脱脂粉乳、すりごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、こまつな、ほうれん草、にんじん、もやし、小ねぎ、あおのり、オレング	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、おろししょうゆ、おろしにんにく、カレー粉				
28 (水)	鮭と枝豆のごはん すき焼き風煮物 オクラ納豆 ぎょうざ	リンゴジュース 牛乳 ★スキムわらびもち	米、しらたき、わらび餅粉、黒砂糖、グラニュー糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、鮭フレーク、カルピス、ごま、きな粉	はくさい、たまねぎ、オクラ、しいたけ、えだまめ、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、酒、酢				
29 (木)	もち麦ごはん チーズ 魚の南部焼き 果物 ★卵サラダ 春雨スープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★うずまきパン	米、強力粉、マヨネーズ、押麦、はるさめ、マカロニ、砂糖	牛乳、魚、卵、脱脂粉乳、黒ごま、バター、白身魚	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、カットわかめ	酒、濃口しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩、こしょう				
30 (金)	坦々麺 人参じゃこ炒め いりこ 果物	牛乳 牛乳 ☆ハートパイ	生中華めん、系こんにゃく、ねりごま、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、八丁味噌、しらす干し、ごま、食べるいりこ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ、しいたけ、小ねぎ	ラーメンスープ、しょうゆ、コンソメ、みりん、チンゲンサイ、おろししょうゆ、こしょう、トウパンジャン				

まんまる一むより
14日(水)は第二リハーサルの為、
お弁当の日です。
準備をお願いします。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。