

2024年

6月献立表

竹淵幼稚園様

## ★6月…旬の食べ物★

いんげん きゅうり

トマト あじ いわし

メロン バイン マンゴー

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！



## 食中毒予防をしましょう



食中毒は1年を通して発生しますが、とくに梅雨時は

高温・多湿で細菌やウイルスが増えやすく、

食中毒が多発する季節だといわれています。

帰宅時や食事前には念入りに手洗い、うがいを行い

食中毒予防を行いましょう！！



3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② 豚肉のみそ炒め ③ カレーコロッケ ④ オクラとえのきのポン酢和え ⑤ かんもの煮付 ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 たけのこ 枝豆 白ねぎ 玉ねぎ ③ ジャガ芋 玉ねぎ ④ オクラ えのき 人参 ⑤ 豆腐 人参 ⑥ バイン	① ごはん ② ジャガ芋とき肉の炒め物 ③ とんかつ ④ れんこんとこんにゃくの煮物 ⑤ 花壇しんじょの煮付 ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② ジャガ芋 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ ③ 鶏肉 ④ れんこん こんにゃく 人参 ちくわ(魚肉) ⑤ 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 豆乳 れんこん ひじき ⑥ りんご	① カレーライス ② 青りんごゼリー	① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② アップル果汁 水餃	① ごはん ② 牛肉とブロッコリーの中煮炒め ③ ハンバーグ ④ 葉菜のツナ和え ⑤ フライドポテト ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン(赤) ③ 鶏肉 玉ねぎ 卵成分 ④ 小松菜 ツナ 人参 ⑤ ジャガ芋 ⑥ もも	① ごはん ② イカフライ ③ 豚すき煮 ④ 葉菜と人参のごま和え ⑤ 豚さんかまぼこ ⑥ 五目市巻の煮付 ⑦ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② イカ ③ 豚肉 白飯 糸こんにゃく ④ ほうれん草 人参 玉ねぎ ごま ⑤ 魚肉 卵成分 ⑥ 大豆 人参 ししいたけ 黒芋 いんげん たけのこ 干瓢 ⑦ バイン
エネルギー 390 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 387 kcal たんぱく質 9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 381 kcal たんぱく質 8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 59.8 g 食塩相当量 1 g		エネルギー 395 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.2 g	
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ③ ヒレカツ ④ 高し鶏と人参の和え物 ⑤ たけのこ天ぷら ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 ごぼう 絹さや ③ 豚肉 ④ 鶏肉 わかめ 人参 ⑤ たけのこ ⑥ りんご	① ごはん ② ボロネーゼスパゲティ ③ 野菜コロッケ ④ 葉菜のソテー ⑤ どうもろこしのつまみ揚げ ⑥ カレー大根の煮付 ⑦ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② スパゲティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ③ ジャガ芋 コーン 玉ねぎ 人参 クリンピース 乳成分 ④ キャベツ ベーコン 人参 もやし ⑤ コーン 魚肉 ⑥ 大根 ⑦ バイン	① ごはん ② 鶏肉と白菜の洋風煮 ③ ハンパース ④ 小松菜とポテトフライ ⑤ チキンナゲット ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② れんこん 玉ねぎ ピーマン ③ はるさめ きゅうり もやし ハム ④ ジャガ芋 チーズ ⑤ 鶏肉 おから ⑥ もも	① ごはん ② 鶏肉と豆腐のみそ煮 ③ 葉菜のソテー ④ 牛肉コロッケ ⑤ 肉団子 ⑥ マンゴプリン	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 ③ 小松菜 人参 もやし ④ ジャガ芋 牛肉 玉ねぎ 乳成分 ⑤ 鶏肉 玉ねぎ 卵成分 乳成分 ⑥ マンゴー 乳成分	① ごはん ② トンチキ風炒め ③ いんげんのごま和え ④ レモン風味チキン ⑤ ヤングコーンの煮付 ⑥ 花形かんもの煮付 ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン ③ いんげん 人参 ごま ④ 鶏肉 ⑤ ヤングコーン ⑥ 豆乳 おから ⑦ りんご
エネルギー 408 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 402 kcal たんぱく質 8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 413 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 369 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 66 g 食塩相当量 2.2 g		エネルギー 388 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 1.3 g	
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名			献立名	材料名
① ごはん ② 豚肉のトマト煮 ③ 千切大根のナムル ④ ごまざきみカツ ⑤ さつま芋の甘煮 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 ピーマン 玉ねぎ ジャガ芋 トマト缶 ③ 千切大根 人参 ④ 鶏肉 ごま ⑤ さつま芋 ⑥ もも	① ごはん ② 豚肉ときこのガーリック炒め ③ カレーのかば焼 ④ 葉菜ともやしのソテー ⑤ 花壇豆蔵の煮付 ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉ねぎ しめじ ③ カレー ④ ほうれん草 もやし 人参 ⑤ 人参 玉ねぎ なばな 豆腐 卵成分 魚肉 ⑥ みかん	① ごはん ② 鶏肉と白菜のコンソメ煮 ③ 豆腐ポテトサラダ ④ クラシックコロッケ ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 白米 人参 しめじ 鶏肉 ③ 豆腐 人参 わかめ ④ マカロニ 鶏肉 玉ねぎ チーズ 乳成分 おから ジャガ芋 ⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ ⑥ りんご			① ごはん ② 豚肉の生姜焼 ③ 鶏肉の唐揚げ ④ きゅうりとツナのサラダ ⑤ 大根の煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉ねぎ クリンピース ③ 鶏肉 ④ きゅうり ツナ コーン ⑤ 大根 ⑥ もも
エネルギー 394 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.1 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 374 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1 g				エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.5 g	
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② コーンコロッケ ③ 高し鶏といんげんの甘辛炒め ④ タコさんワインナー ⑤ きんぴられんこん ⑥ ちくわの磯辺揚げ ⑦ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② ジャガ芋 コーン 乳成分 ③ 鶏肉 玉ねぎ いんげん ④ 豚肉 鶏肉 ⑤ れんこん 人参 こんにゃく ⑥ 魚肉 卵成分 青のり ⑦ バイン	① ごはん ② チンジャオロース ③ ブロッコリーとワインナーの炒め物 ④ 照焼チキン ⑤ 青のりポテト ⑥ もも缶 ⑦ ジャガ芋 青のり ⑧ もも	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 たけのこ ピーマン ピーマン(赤) ③ ブロッコリー 白ねぎ コーン ワインナー ④ 鶏肉 ⑤ ジャガ芋 青のり ⑥ もも	① ごはん ② はるさめ焼 ③ ピーマンとわかめの酢の物 ④ ジャーマンポテト ⑤ ユーマイ ⑥ 玉ねぎ おから缶 ⑦ 鶏肉 豚肉 卵成分 ⑧ みかん	① 白米 発芽玄米 ② さば ③ ピーマン 豚肉 玉ねぎ ニラ ④ ジャガ芋 玉ねぎ コーン ⑤ ユーマイ ⑥ りんご缶 ⑦ 鶏肉 豚肉 卵成分 ⑧ みかん	① ごはん ② きのこと豚肉の醤油炒め ③ きゅうりとわかめの酢の物 ④ 豆腐ハンバーグ ⑤ 大学芋 ⑥ りんご缶 ⑦ 鶏肉 豚肉 卵成分 ⑧ りんご	① 白米 発芽玄米 ② しめじ えのき ③ 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ ④ きゅうり 人参 わかめ ⑤ 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏肉 ひじき ⑥ さつま芋 ごま ⑦ バイン	① ごはん ② 牛焼肉 ③ チールキ風サラダ ④ 花壇お好み焼 ⑤ フライドポテト ⑥ ジャガ芋 ⑦ バイン	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ ピーマン ③ キャベツ ハム ④ キャベツ 卵成分 ⑤ 小豆 ねぎ ⑥ バイン缶
エネルギー 431 kcal たんぱく質 14 g 脂質 10.0 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 404 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 413 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 2 g		エネルギー 392 kcal たんぱく質 7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.3 g	

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。  
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。