

幼児食献立表

2019年 6月

墨田区あおやぎ保育園

日 曜	昼食		おやつ	赤	黄	緑	延長
				体をつくる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ちゃんぽんうどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ごま塩おにぎり	豚肉 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうきさい キャベツ まいたけ ねぎ チンゲンサイ しめじ	牛乳 おかかおにぎり
3 月	コーンごはん 豆腐チャンプルー 冬瓜の葛煮	みそ汁 くだもの	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	米 小麦粉	とうがん たまねぎ もやし なす しめじ にんじん ほうれんそう にら えのき きぬさや	牛乳 青のりおにぎり
4 火	ごはん カレーニエル 夏野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルクケーキ	さわら 豚肉 牛乳	ごはん 中華麺 小麦粉	きゅうり ほうきさい にんじん オクラ しめじ モロヘイヤ たまね ぎ とうがん えのき	牛乳 ゆかりおにぎり
5 水	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 くだもの	牛乳 マヨコーントースト	鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも	キャベツ ほうきさい にんじん トマト ごぼう グリーンアスパラガ ス 黄ピーマン まいたけ にんにく しょうが モロヘイヤ にら おくら	牛乳 みそおにぎり
6 木	ごはん 魚のオーロラソース焼 もやしのおかか和え	みそ汁 くだもの	牛乳 炒飯おにぎり	かれい 焼き豚 牛乳	ごはん	そらまめ もやし とうがん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ごま塩おにぎり
7 金	ごはん つくねバーグ ズッキーニのソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 メロンパンの皮風トースト	木綿豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 食パン 小麦粉	ほうきさい ズッキーニ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こま つな エリンギ しいたけ ひじき	牛乳 梅おにぎり
8 土	ちゃんぽんうどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ごま塩おにぎり	豚肉 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうきさい キャベツ まいたけ ねぎ チンゲンサイ しめじ	牛乳 おかかおにぎり
10 月	ごはん 麻婆豆腐 キャベツソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 スコーン	木綿豆腐 豚肉 牛乳	ごはん コッパン	もやし にんじん かぶ たまねぎ キャベツ まいたけ ほうれん そう しめじ にんにく しょうが	牛乳 甘みそおにぎり
11 火	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 枝豆おにぎり	卵 バター 牛乳	ごはん 食パン	キャベツ たまねぎ ズッキーニ もやし なす にんじん ほうれ んそう こまつな 万能ねぎ 干しいたけ	牛乳 塩おにぎり
12 水	ごはん ミートローフ 野菜の胡麻和え	みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	さけ さつま揚げ バター	ごはん じゃがいも	たまねぎ ほうきさい にんじん エリンギ えのきたけ 切り干しだ いこん にら いんげん	牛乳 ゆかりおにぎり
13 木	ごはん 魚の磯焼き 白菜の和風ソテー	みそ汁 くだもの とうもろこし	牛乳 佃煮おにぎり	かれい 牛乳	ごはん じゃがいも	とうもろこし ほうきさい ごぼう なす たまねぎ にんじん グリー ンアスパラガス モロヘイヤ あおのり	牛乳 茶飯おにぎり
14 金	ドライカレー きゅうりと大根のナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉 だいず バター	ごはん 小麦粉	とうがん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ピーマン にら エリンギ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
15 土	みそうどん さつまいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 青のりおにぎり	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん うどん さつまいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	牛乳 おかかおにぎり
17 月	ごはん 豆腐チャンプルー 冬瓜の葛煮	みそ汁 くだもの	牛乳 バタートースト	牛乳 豆腐 豚肉	米 小麦粉	とうがん たまねぎ もやし なす しめじ にんじん ほうれんそう にら えのき きぬさや	牛乳 青のりおにぎり
18 火	ごはん カレーニエル 夏野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルクケーキ	さわら 豚肉 牛乳	ごはん 中華麺 小麦粉	きゅうり ほうきさい にんじん オクラ しめじ モロヘイヤ たまね ぎ とうがん えのき	牛乳 ゆかりおにぎり
19 水	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 くだもの	牛乳 マヨコーントースト	鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも	キャベツ ほうきさい にんじん トマト ごぼう グリーンアスパラガ ス 黄ピーマン まいたけ にんにく しょうが モロヘイヤ にら おくら	牛乳 みそおにぎり
20 木	ごはん 魚のオーロラソース焼 もやしのおかか和え	みそ汁 くだもの	牛乳 炒飯おにぎり	かれい 焼き豚 牛乳	ごはん	そらまめ もやし とうがん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ごま塩おにぎり
21 金	ごはん つくねバーグ ズッキーニのソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 メロンパンの皮風トースト	木綿豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 食パン 小麦粉	ほうきさい ズッキーニ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こま つな エリンギ しいたけ ひじき	牛乳 梅おにぎり
22 土	ちゃんぽんうどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ごま塩おにぎり	豚肉 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうきさい キャベツ まいたけ ねぎ チンゲンサイ しめじ	牛乳 おかかおにぎり
24 月	ごはん 麻婆豆腐 キャベツソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 スコーン	木綿豆腐 豚肉 牛乳	ごはん コッパン	もやし にんじん かぶ たまねぎ キャベツ まいたけ ほうれん そう しめじ にんにく しょうが	牛乳 甘みそおにぎり
25 火	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 枝豆おにぎり	卵 バター 牛乳	ごはん 食パン	キャベツ たまねぎ ズッキーニ もやし なす にんじん ほうれ んそう こまつな 万能ねぎ 干しいたけ	牛乳 塩おにぎり
26 水	ごはん ミートローフ 野菜の胡麻和え	みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	さけ さつま揚げ バター	ごはん じゃがいも	たまねぎ ほうきさい にんじん エリンギ えのきたけ 切り干しだ いこん にら いんげん	牛乳 ゆかりおにぎり
27 木	ごはん 魚の磯焼き 白菜の和風ソテー	みそ汁 くだもの とうもろこし	牛乳 佃煮おにぎり	かれい 牛乳	ごはん じゃがいも	とうもろこし ほうきさい ごぼう なす たまねぎ にんじん グリー ンアスパラガス モロヘイヤ あおのり	牛乳 茶飯おにぎり
28 金	ドライカレー きゅうりと大根のナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉 だいず バター	ごはん 小麦粉	とうがん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ピーマン にら エリンギ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
29 土	みそうどん さつまいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 青のりおにぎり	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん うどん さつまいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	牛乳 おかかおにぎり

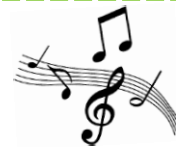


食事の前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度が高くなるこの季節は細菌の繁殖しやすい時期でもあります。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物や手に付着し、それが体の中に入ることによって起こります。予防のために衛生管理に気をつけましょう。



《予防の3原則》



つけない

調理前や生ものを触った後、食事前には手洗いをしましょう。

増やさない

調理後の食品は、冷蔵庫等の低温で保管するか、なるべく早く食べるようにしましょう。

やっつける

加熱により、ほとんどの菌がやっつけられます。食材はよく加熱しましょう。