



6月

献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	ナポリタン シェンパン酢 コンス-ポ	ウインナー 人参 玉ねぎ コーン ベーコン じゃがいも じゃがいも 卵	牛乳 ヨーグルト	牛乳 センバツ
2火	五目煮豆 ごま和え なめこ汁	かゆわ 人参 人参 胡瓜 ネギ 長年 牛ぼう しんじょ なめこ もやし 大豆	牛乳 かぼちゃジュ	牛乳 ゼリー
3水	すり身の おとめ下 マカロニサラダ 玉ねぎのみじん	すり身 人参 コーン 胡瓜 マカロニ 卵 玉ねぎ じゃがいも トマト	牛乳 パンナ	牛乳 ビスケット
4木	ビーフン 煮豆 わかめス-ポ	豚肉 人参 じゃがいも キヤブ 椎茸 人参 じゃがいも キヤブ 椎茸	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト
5金	豆ふのまり揚げ 野菜のソテー 小の清汁	豚ミンチ 人参 人参 胡瓜 えのき 小 枝豆 卵 じゃがいも キヤブ 椎茸	牛乳 小泉セパン	牛乳 フッキー
6土	八宝菜 春巻	豚肉 春巻 人参 キヤブ 椎茸 人参 じゃがいも 玉ねぎ 椎茸	牛乳 ほうろくジュ	牛乳 フッキー
8月	ハヤシチキ コーンスロ- ヲで卵	牛肉 卵 人参 玉ねぎ キヤブ コーン じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ラスク
9火	豚肉入キンピラ 小根菜納豆 野菜ス-ポ	豚肉 人参 人参 切ごぼう キヤブ ちくわ 小根菜 玉ねぎ じゃがいも	牛乳 おかしジュ	牛乳 フッキー
10水	魚のフライ きのもの じゃがいものみじん	魚 じゃがいも 人参 キヤブ 玉ねぎ トマト 卵 人参 胡瓜 椎茸 わかめ	牛乳 野菜ジュ	牛乳 スノーボール フッキー
11木	焼きそば 納豆和え ニー玉ス-ポ	豚肉 人参 人参 玉ねぎ キヤブ 小 卵 じゃがいも じゃがいも 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 センバツ
12金	誕生会 唐お下 和月ス-ポ ホテウサ 煮卵	手羽中 人参 人参 コーン ネギ わかめ	牛乳 小泉セパン	牛乳 ビスケット
13土	カレー汁 ヲで卵	牛肉 じゃがいも 人参 キヤブ 卵 玉ねぎ 胡瓜 じゃがいも	牛乳 かぼちゃジュ	牛乳 フッキー
15月	ヒリ屋の 牛ぼうス-ポ ちくわの わかめのみじん	ヒリ屋 じゃがいも 人参 じゃがいも じゃがいも 人参 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おかしジュ
16火	うま煮 ぶなサラダ じゃがいも汁	かゆわ じゃがいも 人参 人参 胡瓜 もやし じゃがいも 卵 じゃがいも じゃがいも 人参 人参	牛乳 おかしジュ	牛乳 フッキー
17水	魚の磯辺お下 ひじき煮 小のみじん	魚 人参 人参 玉ねぎ 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ほうろくジュ	牛乳 枝豆
18木	変り大芋 じゃがいも香味和え 人参ス-ポ	人参 人参 玉ねぎ 人参 大芋 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 センバツ
19金	唐揚げ ウインナー 半玉 たまご焼	ヒリ肉 ウインナー 胡瓜 人参 卵 玉ねぎ	牛乳 パンナ	牛乳 ビスケット
20土	揚げ中の春雨ス-ポ 南瓜の丸揚げ	豚肉 人参 人参 人参 南瓜 竹の子 練春雨	牛乳 人参ジュ	牛乳 フッキー
22月	シロ入あん汁 牛ぼうサラダ じゃがいも	かゆわ じゃがいも スタミル えのき 切ごぼう 人参 人参 椎茸 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 チーズケーキ
23火	踏前煮 甘酢和え のりおろし汁	かゆわ 人参 人参 人参 人参 人参 卵 人参 人参 人参 人参	牛乳 小泉セパン	牛乳 センバツ
24水	鯉のレバー煮 スパサギ きのこ汁	鯉 人参 レモン 胡瓜 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 おかしジュ	牛乳 フッキー
25木	ヒリ屋の 白身煮 ちくわの マリネ 春雨ス-ポ	ヒリ屋 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼
26金	ひじきの 一口揚げ すり身の おとめ下 カレース-ポ	ヒリ屋 ウインナー 人参 玉ねぎ 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 野菜ジュ	牛乳 センバツ
27土	焼うどん 豆ふス-ポ	豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 卵 人参 人参 人参 人参	牛乳 小泉セパン	牛乳 ビスケット
29月	ヒリ屋 切り大根煮 もずくス-ポ	ヒリ肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フッキー
30火	南瓜のきんぴら煮 人参三條 清汁	ヒリ屋 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	牛乳 人参ジュ	牛乳 フッキー

給食だよ!

梅雨の季節になりました。
6月はジメジメと蒸し暑い日も増え、体調を崩しやすい時期です。体力が落ちると食中毒にもかかりやすくなります。
食中毒予防のため、日頃から石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣が身につくようにお家でも一緒にヒリくんできて下さい。



6月旬の食材“きゅうり”

きゅうりの旬は初夏の6~8月です。
きゅうりは95%が水分で体を冷やす作用があります。
暑い時期の水分補給にも効果的です。
園では、マリネや伴三條などに使用しています。
ぜひ、いろいろな料理で食べて下さい。

