

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|--|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|-----|---|-----|---|
| 園基準 6月1日平均 | エネルギー | 464 | 515 | たんぱく質 | 17.4 | 20.3 | 脂質 | 15 | 16.4 | カルシウム | 214 | 267 | 鉄 | 2.3 | 2 |
| | 1 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 2 | 牛乳 米菓 | 3 | 牛乳 お菓子(クッキー) | 4 | 牛乳 米菓 | 5 | 牛乳 お菓子(あられ) | | | | | |
| | 御飯 | 胚芽米 鶏ひき肉 豚ひき肉 酒 片栗粉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 コンソメ 塩 カレー粉 米粉 | もろこし御飯 胚芽米 コーン 塩 | 御飯 | 胚芽米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 油 ホールトマト にんにく コンソメ パセリ | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | 御飯 | 胚芽米 鶏ひき肉 納豆 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 酒 塩 ごま油 米粉 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | | | | |
| フルーツ カクテル | みかん もも パイン | ブロッコリーの 黒ごまサラダ | 野菜炒め | キャベツ もやし にんじん ごま油 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう 中華だし 豆乳 塩 こしょう | キャベツの サラダ | キャベツ こまつな ベーコン 油 三温糖 しょうゆ 酢 | なすのみそ汁 | なす たまねぎ にんじん ねぎ こまつな わかめ だし みそ | なすのみそ汁 | なす たまねぎ にんじん ねぎ こまつな わかめ だし みそ | | | | | |
| 7 | 牛乳 米菓 | 8 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 9 | 牛乳 米菓 | 10 | 牛乳 お菓子(クッキー) | 11 | 牛乳 米菓 | 12 | 牛乳 お菓子(あられ) | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | 御飯 | 胚芽米 | | | | |
| 白身魚の ムニエル | かれい 塩 こしょう 小麦粉 バター | 鶏のから揚げ | 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 焼きのり 油 | かじきのバター しょうゆ焼き | かじき 酒 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ | 野菜そばろ丼 | 鶏肉 さといも こんにやく にんじん ごぼう ねぎ こんぶ だし 塩 しょうゆ | あじのマリネ | あじ 塩 米粉 油 たまねぎ ピーマン 黄ピーマン 酢 こしょう 三温糖 | ちゃんぽん ラーメン | 焼きそばめん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 中華だし しょうゆ 塩 | | | | |
| キャベツの サラダ | キャベツ こまつな ベーコン 油 三温糖 しょうゆ 酢 | ひじきの煮物 | ひじき にんじん 油揚げ ごま油 しょうゆ みりん 三温糖 きぬさや | ブロッコリーと 豆腐のサラダ | ブロッコリー 黄ピーマン 三温糖 赤ピーマン 豆腐 酢 油 塩 | バイクドじゃが | じゃがいも 油 塩 パセリ | 小松菜の おほかあえ | こまつな にんじん かつお節 しょうゆ 三温糖 | 里芋の そばろかけ | さといも 鶏ひき肉 しょうゆ 三温糖 片栗粉 だし みりん | | | | |
| なすのみそ汁 | なす たまねぎ にんじん ねぎ こまつな わかめ だし みそ | 白菜のすまし汁 | ふ はくさい わかめ こまつな にんじん こんぶ だし しょうゆ | そうめん汁 | そうめん ほうれんそう にんじん 油揚げ ねぎ かにかま こんぶ だし しょうゆ 塩 | のっぺい汁 | 鶏肉 さといも こんにやく にんじん ごぼう ねぎ こんぶ だし 塩 しょうゆ | 中華白菜スープ | はくさい にんじん だいこん 貝柱 はるさめ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| サーター アンダギー | ホットケーキ粉 卵 バター 油 | ほうれん草の マドレーヌ | ほうれんそう ホットケーキ粉 卵 スキムミルク バター | おはぎ | 胚芽米 もち米 きな粉 三温糖 塩 | 米粉お好み焼き | だいす 米粉 片栗粉 キャベツ ベーキングパウダー 塩 豚肉 にら 干しえび かつお節 ごま油 ソース ケチャップ あおのり ねぎ りんご | お菓子 | クッキー せんべい | お菓子 | クッキー せんべい | | | | |
| ブルー | ブルー | グレープフルーツ | グレープフルーツ | メロン | メロン | りんご | りんご | バナナ | バナナ | バナナ | バナナ | | | | |
| 14 | 牛乳 米菓 | 15 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 16 | 牛乳 米菓 | 17 | 牛乳 お菓子(クッキー) | 18 | 牛乳 米菓 | 19 | 牛乳 お菓子(あられ) | | | | |
| そらまめ御飯 | 胚芽米 そらまめ 油揚げ こんぶ 酒 塩 | パン | パン | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | 御飯 | 胚芽米 | | | | |
| 鮭の西京焼き | さけ 油 三温糖 みりん みそ 酒 | タンドリー チキン | 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト | 肉豆腐 | 豚肉 豆腐 たまねぎ ねぎ えのき にんじん しょうゆ みりん 三温糖 だし | 鮭の塩焼き | さけ 塩 油 | 鯖の野菜衣揚げ | さば 酒 にんじん たまねぎ 油 あおのり 小麦粉 しょうゆ 塩 | てりやき野菜丼 | 胚芽米 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 もやし キャベツ たまねぎ にんじん 油 | | | | |
| ブロッコリーと きのこの ごま和え | ブロッコリー にんじん しめじ え のき ごま 三温糖 しょうゆ もや し | 華風和え | はるさめ はくさい こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま | にんじん シリシリ | にんじん ツナ 油 しょうゆ 酒 塩 こしょう | きゅうりと ささみのサラダ | 鶏ささ身 きゅうり ブロッコリー コーン 油 しょうゆ 酢 三温糖 ごま | キャベツと おくらとの和え物 | キャベツ オクラ 酢 三温糖 塩 | わかめスープ | 卵 豆腐 にんじん チンゲンサイ わかめ ごま 中華だし しょうゆ 塩 | | | | |
| 春雨のすまし汁 | はるさめ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ キャベツ | コーンスープ | 貝柱 たまねぎ にんじん バター かぼちゃ 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう コーン コンソメ | 小松菜すまし汁 | ほうれんそう だいこん(葉) にんじん えのき かまぼこ ねぎ しょうゆ 塩 こんぶ だし | 長芋のみそ汁 | 油揚げ ながいも にんじん みそ わかめ しめじ こまつな だし | 五目みそ汁 | さといも たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ 油揚げ だいこん ねぎ だし みそ | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 番茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| おから スティック | おから ホットケーキ粉 ごま ひじき スキムミルク 油 | 五平餅 | もち米 胚芽米 みそ みりん 三温糖 | じゃがおやき | じゃがいも 小麦粉 塩 コーン ハ ム バター | スイートポテト | さつまいも 米粉 三温糖 塩 豆乳 油 ごま | お菓子 | クッキー せんべい | お菓子 | クッキー せんべい | | | | |
| ブルー | ブルー | オレンジ | オレンジ | バナナ | バナナ | りんご | りんご | メロン | メロン | バナナ | バナナ | | | | |
| 21 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 22 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 23 | 牛乳 米菓 | 24 | 牛乳 お菓子(クッキー) | 25 | 牛乳 米菓 | 26 | 牛乳 お菓子(あられ) | | | | |
| 枝豆とじゃこの 御飯 | えだまめ にんじん しらす干し しょうゆ 酒 胚芽米 三温糖 | ハヤシライス | 胚芽米 牛肉 たまねぎ じゃがいも マッシュルーム 油 ハヤシルー ケチャップ にんじん | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | 御飯 | 胚芽米 | | | | |
| 鱈と玉ねぎの みそ煮 | さば みそ みりん 酒 しょうが たまねぎ 三温糖 だし | 小松菜のサラダ | こまつな ベーコン もやし しょうゆ マヨネーズ ごま | あじのフライ チーズ風味 | あじ 塩 こしょう 小麦粉 豆乳 パン粉 チーズ パセリ 油 | ハンバーグ | 牛ひき肉 豚ひき肉 トマト たまねぎ にんにく 酒 ナツメグ 塩 こしょう | かじきの 照り焼き | かじき しょうゆ みりん 三温糖 酒 | ビーフン | ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん にら 油 中華だし もやし 酒 カレー粉 塩 三温糖 | | | | |
| ピーマンの ツナあえ | ピーマン ひじき コーン ツナ ねりごま 三温糖 しょうゆ 酢 | | | キャベツのツナ レーズンサラダ | キャベツ にんじん ツナ 干しぶどう 油 酢 塩 こしょう | ほうれん草と 油揚げのお浸し | ほうれんそう にんじん 油揚げ だ し しょうゆ みりん | 白菜とハムの サラダ | はくさい コーン ハム フレンチドレッシング | 豆腐のすまし汁 | 豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ | | | | |
| 豚汁 | 豚肉 豆腐 はくさい にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ごま油 だし みそ | 豆腐団子 | 白玉粉 上新粉 豆腐 ゆであずき | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 油揚げ もやし えのき にんじん たまねぎ ねぎ だし みそ | けんちんみそ汁 | 豚肉 豆腐 こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ だし みそ | 納豆みそ汁 | 納豆 だいこん さつまいも にんじん なす こまつな ねぎ だし みそ | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| ほうれん草の クルクル クッキー | ホットケーキ バター 三温糖 塩 卵 ほうれんそう | グレープフルーツ | グレープフルーツ | ポテトケーキ | じゃがいも ベーキングパウダー 牛乳 卵 三温糖 バター 小麦粉 | ラスク・チーズ | フランスパン 粉チーズ マヨドレ パセリ | お菓子 | クッキー せんべい | お菓子 | クッキー せんべい | | | | |
| りんご | りんご | グレープフルーツ | グレープフルーツ | ブルー | ブルー | メロン | メロン | バナナ | バナナ | バナナ | バナナ | | | | |
| 28 | 牛乳 米菓 | 29 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 30 | 牛乳 米菓 | <p>食中毒は、基本的に原因菌が食物に付着し、体内へ侵入することで発生します。予防のためには菌を食べ物に「つけない」、付着してしまった菌を「増やさない」、「やっつける」という3原則が重要です。</p> <p>【つけない】調理や配膳前等に手洗いを徹底する、生ものを扱ったまな板等の調理器具は都度洗う、付着した細菌が移らないように食品を分けて密閉管理する等を実行しましょう。</p> <p>【ふやさない】細菌の多くは10℃以下では増殖が緩やかになるため、食品を低温で保存しましょう。</p> <p>【やっつける】中心部を75℃で1分以上加熱することを目安に加熱しましょう。ふきん等の器具は煮沸消毒や熱湯をかけて殺菌するなどの対策をしましょう。</p> <p>☆ハレルヤでも十分注意をして調理をおこなっていきます!!</p> | | | | | | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | 菜飯 | 胚芽米 こまつな 油 酒 塩 | 御飯 | 胚芽米 | | | | | | | | | | |
| 鮭の ちゃんちゃん焼 | さけ 塩 こしょう キャベツ にんじん しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 しょうゆ | 納豆ボール | 納豆 しょうゆ 豚ひき肉 ねぎ 片栗粉 塩 こしょう | 鮭の柚子焼き | さくら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油 | | | | | | | | | | |
| 豆腐のサラダ | ほうれんそう キャベツ コーン 豆腐 酢 油 塩 | さつぱり ポテトサラダ | じゃがいも きゅうり にんじん おから 酢 三温糖 塩 油 | 小松菜の ごまあえ | こまつな にんじん コーン ごま 三温糖 しょうゆ | | | | | | | | | | |
| ほうれん草の すまし汁 | 豆腐 ほうれんそう はくさい にんじん えのき わかめ こんぶ だし しょうゆ | 夏野菜の豚汁 | 豚肉 トマト たまねぎ キャベツ ごぼう ピーマン 油 だし みそ | さつまいもの みそ汁 | 豆腐 油揚げ さつまいも にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ だし みそ | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| じゃこチヂミ | チーズ しらす干し にら 豚ひき肉 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖 | おからクッキー | バター 三温糖 卵 小麦粉 おから 干しぶどう | おやつ小魚 | いわし 三温糖 しょうゆ ごま | | | | | | | | | | |
| りんご | りんご | バナナ | バナナ | オレンジ | オレンジ | | | | | | | | | | |