6月 給食献立表

令和 3年

りとせ相模大野こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1	火	麦茶 ウエハース	ご飯 さけのムニエル ブロッコリーとカリフラワーのソテー キャベツと人参のスープ	・さけ ・プレーンヨーグルト	・精白米・薄力粉 ・ソフトマーガリン・調合油 ・コーンフレーク	・レモン・ブロッコリー ・カリフラワー・コーン缶詰粒 ・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・レーズン	麦茶 シリアルのヨーグルトかけ
2	水	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 鶏のマリネ焼き 小松菜の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 みかん缶	・若鶏もも皮なし ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・ごま油 ・上白糖・じゃがいも・薄力粉 ・ソフトマーガリン	・たまねぎ・赤ピーマン・こまつな ・キャベツ・青ねぎ・みかん缶詰	牛乳 ココアケーキ
3	木	麦茶 クラッカー	ご飯 千草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁	・鶏卵・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖・なたね油 ・砂糖 ・マカロニ	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・カリフラワー・ブロッコリー ・キャベツ・コーン缶詰粒・だいこん ・カットわかめ・長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ
4	金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 豆腐としいたけのスープ	・ぶた肉 ・きかまぼこ ・木綿豆腐・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉・上白糖	・はくさい・たまねぎ・さやいんげん ・にんじん・たけのこ・ねぎ・えだまめ ・乾しいたけ・しょうが・キャベツ ・にんじん・きゅうり	牛乳 枝豆チーズクッキー
5	土	麦茶 アスパラビスケット	スパゲティミートソース オクラとごぼうのスープ ヨーグルト	・ぶたひき肉 ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・スパゲティ ・なたね油・上白糖	・たまねぎ・にんにく ・トマトホール缶詰・トマトケチャプ ・オクラ・コーン缶詰粒・ごぼう	牛乳 ソフトせんべい
7	月	麦茶 ウエハース	ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ ほうれん草のスープ バナナ	・ぶた肉 ・ツナ ・ベーコン・牛乳 ・油揚げ・味噌	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・うどん	・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・バナナ ・マッシュルーム・にんにく・ごぼう ・トマトホール缶・コーン缶詰粒 ・ブロッコリー・ほうれんそう	牛乳 ほうとう汁
8	火	麦茶 マンナビスケット	食パン ハムオムレツ フレンチサラダ はんぺんスープ	・ロースハム・鶏卵 ・牛乳・ツナ ・パルメザンチーズ ・鶏ひき肉・はんぺん	・食パン・ソフトマーガリン ・調合油・上白糖・ごま油 ・精白米 ・いりごま・マヨネーズ	・たまねぎ・トマトケチャプ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・乾わかめ	牛乳 ツナマヨおにぎり
9	水	麦茶 野菜せんべい	麦ご飯 かじきのカレー焼き チンゲン菜の炒め煮 じゃがいもとしめじの味噌汁	・めかじき・しらす干し ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・鶏卵・削り節	・精白米・押麦・薄力粉 ・調合油・ソフトマーガリン ・ごま油・上白糖・じゃがいも ・板ふ・カレー粉	・トマトケチャプ・チンゲンサイ ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ ・長ねぎ・あおのり	牛乳 お好み焼き
10	木	麦茶 クラッカー	ふりかけご飯 鶏むね肉の甘酢ねぎ焼き ひじきのチーズサラダ かぼちゃとしめじの味噌汁	・煮干し・鶏もも肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・片栗粉・上白糖・マヨネーズ ・薄力粉・ソフトマーガリン	・焼きのり・長ねぎ・トマトケチャプ ・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・くりかぼちゃ ・たまねぎ・ぶなしめじ	牛乳 きな粉ケーキ
11	金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 生揚げ･えのき･ほうれん草の清汁	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・生揚げ ・牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ ・いりごま・食パン・上白糖 ・ソフトマーガリン	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・れんこん ・さやえんどう・えのきたけ ・ほうれんそう	牛乳 ココアトースト
12	土	麦茶 アスパラビスケット	三色丼 春雨･チンゲン菜のスープ オレンジ	・さけ・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・ごま油	・さやえんどう・チンゲンサイ ・オレンジ	牛乳 ソフトせんべい
14	月	麦茶 ウエハース	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁	・ぶた肉 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・ソーダークラッカー	・たまねぎ・キャベツ・きゅうり ・りょくとうもやし・乾わかめ	牛乳 クリームチーズサンド
15	火	麦茶 マンナビスケット	ご飯 鰺の照り焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉・ソフトマーガリン ・コーンフレーク	・しょうが・乾ひじき・にんじん ・グリーンピース・こまつな ・ぶなしめじ	牛乳 コーンフレーククッキー
16	水	麦茶 クラッカー	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ きのこスープ パイン缶	・鶏もも・蒸し大豆 ・ロースベーコン ・牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・マカロニ ・上白糖・ソーダークラッカー ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ ・トマトホール缶詰・トマトケチャプ ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・コーン缶詰粒・しめじ・えのき・パイン缶 ・えのきたけ	牛乳 鮭おにぎり
17	木	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐のすましじる	・鶏卵・ぶた肉 ・ロースハム・絹ごし豆腐 ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖・薄力粉	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・りょくとうもやし・長ねぎ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン
18	金	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華風スープ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま・調合油 ・車ふ・ソフトマーガリン	・にんにく・しょうが・たまねぎ ・長ねぎ・にら・はくさい・にんじん ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・チンゲンサイ・あおのり	牛乳 青のりすなっ麩
19	土	麦茶 ウエハース	冷やしタヌキうどん ナムル えのきと青梗菜のすまし汁	・牛乳	・うどん・上白糖・ごま油 ・いりごま・天かす	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・チンゲンサイ ・りょくとうもやし・えのきたけ	牛乳 ソフトせんべい
21	月	麦茶 マンナビスケット	大豆と鶏肉のカレー キャベツとチーズのサラダ ほうれん草のスープ りんご	・若鶏もも・大豆水煮 ・プロセスチーズ ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・調合油・じゃがいも ・上白糖・天かす	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャプ・乾ひじき ・キャベツ・ほうれんそう・パイン缶 ・くりかぼちゃ・りんご・みかん缶	麦茶 ヨーグルト
22	火	麦茶 クラッカー	食パン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ	・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ・鶏卵 ・魚肉ソーセージ・鶏肉 ・牛乳	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・スパゲティ ・マヨネーズ ・精白米	・たまねぎ・ほうれんそう ・トマトケチャプ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ ・まこんぶ・えだまめ	牛乳 枝豆チーズおにぎり
23	水	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・牛乳	・精白米・押麦・上白糖	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・さやいんげん・キャベツ ・ぶなしめじ・オレンジジュース ・寒天・みかん缶詰	牛乳 オレンジゼリー
24	木	麦茶 アスパラビスケット	ふりかけご飯 鮭フライ カレーポテトサラダ マカロニスープ	・煮干し・さけ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖	・焼きのり・にんじん・きゅうり ・たまねぎ・ブロッコリー ・りんごジュース・寒天 ・ぶどうジュース・みかん缶	牛乳 あじさいゼリー
25	金	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草と人参のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	・ぶた肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・食パン ・ソフトマーガリン	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう ・カットわかめ・青ねぎ	牛乳 きなこトースト
26	土	麦茶 マンナビスケット	焼肉丼 ブロッコリーのごま和え 麩とわかめのすまし汁	・ぶた肉 ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米・ふ	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・ブロッコリー・カットわかめ ・長ねぎ	牛乳 ソフトせんべい
28	月	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜のツナサラダ オクラスープ	・若鶏もも ・ツナ ・牛乳・鶏卵	・精白米・米こうじ ・ごま油・上白糖・調合油 ・いりごま ・薄力粉・ソフトマーガリン	・はくさい・ミニトマト ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・オクラ・レタス ・パインアップル缶詰	牛乳 パインケーキ
29	火	麦茶 野菜おせんべい	夕焼けご飯 鰺のネギみそ焼き コロコロ野菜の納豆和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	・あじ・甘みそ・納豆 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・ゆで小豆缶詰	・精白米・調合油・上白糖 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・にんじん・しょうが・ゆで長ねぎ ・だいこん・ブロッコリー ・キャベツ・青ねぎ	牛乳 あずき入り蒸しパン
30	水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 親子煮 キャベツとチーズのサラダ 切り干し大根の味噌汁	・若鶏もも・鶏卵 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ぶた肉	・精白米・上白糖 ・調合油・中華めん・ごま油	・たまねぎ・乾ひじき・キャベツ ・切干しだいこん・乾わかめ ・にんじん・だいずもやし ・青ピーマン	牛乳 五目焼きそば

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	521kcal	21.4g	15.5g	217mg	2.1mg	172μg	0.35mg	0.38mg	27mg	3.7g	2.2g

★食材の仕入れ状況によりメニューが変更になる場合があります。

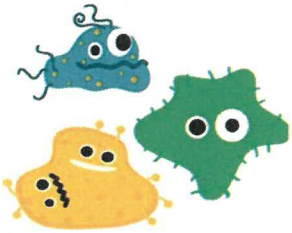
りとせ相模大野こども園

6月きゅうしょくだより

6月になり梅雨の季節になりました。
気温と湿度が上がり、気持ちも食欲も下がりやすくなります。
水分補給をこまめにして、食事をしっかりと摂り
暑い夏に向けての体力づくりをこころがけましょう！

梅雨の時期の注意点！

気温と湿度があがり、ジメジメとした日が続く梅雨の時期は食中毒菌の繁殖が活発になります。
食中毒には大きくわけて３つあります
●細菌性食中毒（カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど、、、）
●ウイルス性食中毒（ノロウイルスなど、、、）
●自然毒食中毒（ふぐや毒キノコなど、、、）
特に６月ころから増えてくるのが細菌性食中毒になります。
細菌にとって梅雨は水分が豊富で気温が高く、活動には絶好のチャンスです。
細菌性食中毒にならないよう、以下の事柄に気を付けて予防していきましょう！
◎料理に使う食材は低温で保管する。
◎食品の中心部までしっかりと加熱する。
◎まな板、包丁、付近などは熱湯または漂白剤で殺菌する。
◎食べ物と調理器具・容器をわけて作業＆保存をする。
◎調理後の料理は早めに食べる。保存する場合は低温保存をする。



歯と口の健康習慣

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。
健康な歯を守るためにお口の中を清潔に保ちましょう。
虫歯や歯周病はお口の中全体に広がっている細菌や歯の周辺に付着している歯垢が原因でおこります。
食べたら磨く習慣をつけて、毎食後丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、虫歯や歯周病予防につながります。
歯を丈夫に保つためには食生活も大切です。
歯の形成に不可欠なカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、歯のエナメル質を強化するために必要なビタミンAなどを積極的に摂取しましょう！

簡単カルシウムメニュー

・・・切干大根のサラダ・・・

～材料～
切干大根・ハム・きゅうり・にんじん
砂糖・醤油・酢・ごま油・ごま・塩

切干大根を水洗いし、たっぷりの水につけて水気を絞る。
きゅうり人参は細切りにし、塩もみしてしんなりしたら水気を絞る。
ハムは細切りにする。
材料と調味料を混ぜ合わせ、器に盛り、ごまをふりかける。

お好みで、すりごまにしても美味しくめしあがれます！