令和元年6月 献立表

香住ケ丘保育園

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
1 15 29	土	炸醤麺 オレンジ	牛乳 キウイ	牛乳 カステラ	牛乳 牛ひき肉 赤色辛みそ	中華めん 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 ｶｽﾃﾗ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが 乾しいたけ ｵﾚﾝｼﾞ
3 17	月	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め こまつなのスープ	牛乳 メロン	豆乳 ひじきの クッキー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ 鶏肉 鶏卵 かつお 昆布だし 豆乳 ひじき	精白米 麦 植物油 片栗粉 いりごま 小麦粉 黒砂糖 ごま油	ﾒﾛﾝ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ こまつな 乾しいたけ
4 18	火	パン 野菜スープ ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク ネーブル かりんとう	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鳥がらだし 鶏肉ささ身 だいず まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳	黒糖ﾊﾟﾝ 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ かりんとう	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ﾊﾟｾﾘ にんじん 生しいたけ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄ しょうが きゅうり ﾈｰﾌﾞﾙ
5 19	水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 キウイ	スキムミルク カレーサンド	牛乳 白身魚 鶏卵 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豚ひき肉	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 食ﾊﾟﾝ 植物油 ｶﾚｰﾙｳ ﾊﾟﾝ粉	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 青ねぎ さやいんげん かぼちゃ たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
6 20	木	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳 牛肉 鶏卵 鳥がらだし 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 くず粉 黒砂糖	ﾊﾞﾅﾅ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ﾄﾏﾄ たまねぎ 青ねぎ
7 21	金	キャロットごはん 豚肉の南部焼き レタス 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 みかん缶	豆乳 レーズンスティック	牛乳 しらす干し 豚肉 油揚げ 煮干しだし 豆乳 米みそ 麦みそ 鶏卵	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	みかん(缶) にんじん しそ葉 しょうが ﾚﾀｽ 切干だいこん なす 青ねぎ 干しぶどう
8 22	土	五目うどん ヨーグルト	牛乳 パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ かつお 昆布だし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	干しうどん 砂糖(三温糖) ｸﾗｯｶｰ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう にんじん ｷｳｲﾌﾙｰﾂ
10 24	月	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク マーラーカオ	牛乳 豚肉 だいず かまぼこ 塩わかめ かつお 昆布だし 鶏卵 脱脂粉乳 ｺﾝﾃﾞﾝｽﾐﾙｸ	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 黒砂糖	ﾊﾞﾅﾅ ごぼう にんじん 根深ねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ
11 25	火	麦ごはん コンソメスープ 白身魚の焼カレー風 じゃこサラダ	牛乳 メロン	スキムミルク げんきゼリー ビスケット	牛乳 木綿豆腐 鳥がらだし 白身魚 ﾁｰｽﾞ しらす干し 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 ｶﾚｰﾙｳ 砂糖(三温糖) ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾒﾛﾝ たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ほうれんそう
12 26	水	麦ごはん 清汁 ひじき入りつくね焼き アスパラといかのサラダ	牛乳 せんべい	豆乳 フレンチドッグ	牛乳 かつお 昆布だし 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき 米みそ あおのり いか 豆乳 ｿｰｾｰｼﾞ 鶏卵 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 植物油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 すりごま 小麦粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	こまつな えのきたけ しょうが たまねぎ ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ にんじん 黄ﾋﾟｰﾏﾝ
14 27	金 木	パン かぼちゃとえびのグラタン サラダ菜 野菜スープ	牛乳 ウエハース	カルピスミルク バナナ ポップコーン	牛乳 えび 鶏肉 脱脂粉乳 ｺﾝｿﾒ 粉ﾁｰｽﾞ 鳥がらだし 乳酸菌飲料	ｳｴﾊｰｽ ﾛｰﾙﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 じゃがいも とうもろこし	かぼちゃ たまねぎ ﾊﾟｾﾘ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ｾﾛﾘｰ ｻﾗﾀﾞ菜 ﾊﾞﾅﾅ
28	金	麦ごはん 鳴門煮 トマトとわかめのサラダ 清汁	牛乳 黄桃缶	スキムミルク 米粉の にんじんおやき	牛乳 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 ｶｯﾄわかめ 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦　植物油 じゃがいも　ごま油 砂糖(三温糖) 米粉 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 水あめ	もも(缶) こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ﾄﾏﾄ きゅうり えのきたけ たまねぎ
13	木	えびピラフ 魚のカレー天ぷら トマトサラダ　レタス 五目きんぴら　オレンジ かぼちゃのポタージュ	牛乳 せんべい	オレンジジュース メロンパン風 クッキー	牛乳 豚肉 白身魚 鶏卵 えび 高野豆腐 生クリーム チーズ	せんべい グラニュー糖 ホットケーキミックス マーガリン じゃがいも 小麦粉 植物油 砂糖（三温糖）バター	にんじん ごぼう こんにゃく 切干だいこん かぼちゃ たまねぎ グリンピース トマト

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

✿ 給食のレシピ紹介 ✿

〈 あじさい揚げ 〉

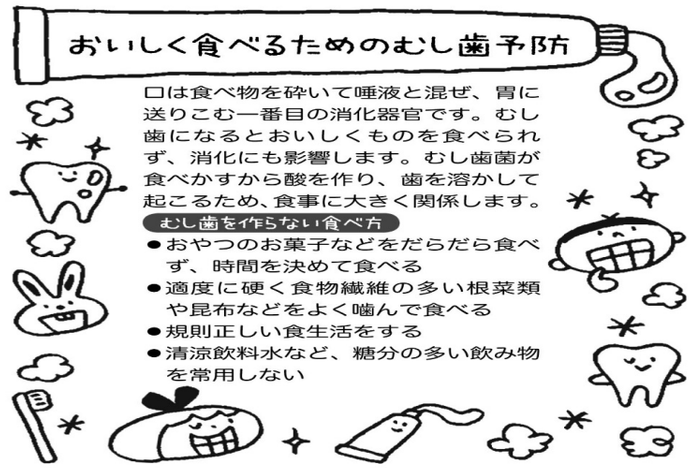
材料（5人分）

- ・白身魚　200g
  （ 角切りがオススメ♫ ）
- ・食塩　1g
- ・白ワイン　5ml (小さじ1)
- ・にんじん　30g
- ・コーン(缶詰)　30g
- ・グリンピース(冷凍)　30g
  （ ミックスベジタブル90gでもOKです ）
- ・卵　1個
- ・薄力粉　500g
- ・水　300ml
- ・揚げ油　適量

作り方

★魚･･･食塩、白ワインで下味をつける。

⑴白身魚、コーン、にんじん、グリンピースに、卵、薄力粉を合わせてからめる。
⑵⑴をスプーンでボール状にまとめ、油で揚げる。
⑶火が通り、きつね色になったらできあがり♪



今月の旬の食材

《　ごぼう・きゅうり・トマト・ピーマン・かぼちゃ・メロン　》
これから旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし消化を助けるものが多くあります。

食育　　17日
誕生会　　１４日