

令和4年6月

明月託児所



旬の食材

鯡・いんげん・梅・さくらんぼ・メロン

6月に入ると、じめじめとした日が増え、気温も高くなってきます。この時期は特に細菌が増えやすいため、食中毒に注意しましょう！

食品購入後に傷みやすいものは保冷して持ち帰り、速やかに冷蔵庫へ入れましょう。食べ残した料理も常温放置せず、冷蔵庫保管が原則です！



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前おやつ			お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食			ごはん 豆腐のみそ汁 焼き肉 ひじきの煮物 キウイフルーツ	ごはん ふのりのみそ汁 さばの塩焼き 豚しゃぶと野菜の和え物 オレンジ	食パン 玉葱スープ チキンカツ 青菜とかにかまサラダ グレープフルーツ	焼きうどん ほうれん草スープ バナナ
午後おやつ			ドーナツ 牛乳	ピーチヨーグルト ビスケット・麦茶	おほかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	6	クッキング 7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ツナロール 小松菜スープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ	ごはん・筍のみそ汁 焼き魚(鮭) (そら豆の塩ゆで)※ すき昆布の煮物 バナナ	食パン ワカメスープ 鶏肉の野菜クリームかけ レタスとトマトのサラダ グレープフルーツ	ごはん 厚揚げのすまし汁 豚肉のみそ漬け焼き キャベツの煮浸し キウイフルーツ	スパゲティミートソース 白菜スープ 切干かみかみサラダ パイナップル	親子丼 いんげんのみそ汁 三色和え オレンジ
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	パイナップルケーキ 牛乳	フルーツゼリー ウェハース・牛乳	フレーククッキー 牛乳	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
	13	14	15	16	食育の日 17	18
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	アスパラ入りカレー 大根スープ レタスとツナのサラダ バナナ	ハムチーズロール 茄子スープ タラフライ コールスローサラダ グレープフルーツ	ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚肉と玉葱の卵とじ 納豆野菜和え メロン	食パン コーンスープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	ごはん 玉葱のすまし汁 鶏肉の梅みそマヨ焼き※ じゃが芋のごま煮 キウイフルーツ	じゃこチャーハン 豆腐スープ チンゲン菜と ハムの和え物 バナナ
午後おやつ	カステラ 牛乳	ココアプリン 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	桜エビのおにぎり 麦茶	紫陽花ゼリーポンチ ビスケット・牛乳	お菓子 牛乳
	20	21	22	23	24	25
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ツナロール 小松菜スープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ	ごはん 筍のみそ汁 焼き魚(鮭) すき昆布の煮物 バナナ	食パン ワカメスープ 鶏肉の野菜クリームかけ レタスとトマトのサラダ グレープフルーツ	ごはん 厚揚げのすまし汁 豚肉のみそ漬け焼き キャベツの煮浸し キウイフルーツ	スパゲティミートソース 白菜スープ 切干かみかみサラダ パイナップル	野菜マーボー丼 いんげんのみそ汁 三色和え オレンジ
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	パイナップルケーキ 牛乳	フルーツゼリー ウェハース・牛乳	フレーククッキー 牛乳	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
	27	28	29	30	<p>6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です。 この期間は、メニューに カミカミ食材を取り入れ ています。</p>	
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳		
昼食	アスパラ入りカレー 大根スープ レタスとツナのサラダ バナナ	ハムチーズロール 茄子スープ タラフライ コールスローサラダ グレープフルーツ	ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚肉と玉葱の卵とじ 納豆野菜和え メロン	食パン コーンスープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ オレンジ		
午後おやつ	カステラ 牛乳	ココアプリン 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	桜エビのおにぎり 麦茶		

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 7日(火)クッキングで、そら豆の皮むきを行う予定です。

※ 17日(金)の食育の日は、旬の食材「梅(梅干し)」を使用した、鶏肉の梅みそマヨ焼きを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	481	18.7	13.8	69.1	251	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村