

令和6年度

# 6月 献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					<b>1</b> <b>やきそば</b> 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお  <b>たたききゅうり</b> きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
					<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> ※牛乳
<b>3</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>ひじきハンバーグ</b> 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき15 片栗粉2 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1  <b>ピーマンのごま和え</b> ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油1 砂糖1 ごま2  <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	<b>4</b> <b>あじさいご飯</b> 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 ごま1  <b>おからボール</b> おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5  <b>トマト</b>  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>5</b> <b>カリカリバケット</b> (小麦)  <b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 冷枝豆8 砂糖0.5 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン  <b>シルバーサラダ</b> キャベツ15 無添加ハム5 人参5 春雨5 マヨドレ5 塩0.3 醤油0.5	<b>6</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>豚肉の梅味噌焼き</b> 豚肉40 白味噌2 酒4 砂糖1 みりん4 醤油2 油0.5 梅干3  <b>オクラのねばねば和え</b> オクラ30 きゅうり10 塩 人参5 納豆10 砂糖0.8 醤油2  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>7</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>鯖のカレー揚げ</b> 鯖50 醤油2 みりん4 カレー粉0.3 酒4 油 塩0.1 片栗粉2  <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参3 酢2 砂糖1 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>8</b> <b>マーボー丼</b> 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 油  <b>三色ごま和え</b> 小松菜40 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2  <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン
<b>メロン</b>  <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> ※ブルーン	<b>みなづき</b> 小麦粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>のりおにぎり</b> 米 塩 のり <b>きゅうりの浅漬け</b> きゅうり 酢 砂糖 醤油 だし昆布 <b>炒り小魚</b> ※チーズ	<b>ヨーグルト (市販)</b>  <b>カリカリトースト</b> (小麦・乳) ※牛乳	<b>豆乳もち</b> 豆乳 砂糖 黄粉 片栗粉  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>スノーボール</b> 小麦粉 砂糖 バター 粉糖  <b>牛乳</b> ※チーズ
<b>10</b> <b>スパゲティーナポリタン</b> スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 カットトマト20 油1 塩0.3 ケチャップ8 トマト20  <b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	<b>11</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>12</b> <b>鮭ずし</b> 米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 卵6 砂糖3 出し昆布  <b>鶏と高野豆腐の炊き合わせ</b> 鶏30 高野豆腐8 砂糖1.5 人参20 三度豆2.5 酒2 醤油2 みりん1  <b>清汁</b> そうめん(小麦)1 三つ葉3 醤油0.5 出し昆布 花かつお 塩0.4	<b>13 (幼児弁当日)</b> <b>カレーライス</b> 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8  <b>マカロニサラダ</b> マカロニ(小麦)20 人参5 きゅうり8 マヨドレ8 ツナ缶7 冷コーン8 塩0.2	<b>14</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>ミートボールの野菜煮込み</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ20 玉葱10 醤油0.4 片栗粉2 玉葱20 人参10 キャベツ30 ピーマン4 片栗粉1 出し昆布 醤油1 砂糖0.2 油  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>15</b> <b>冷やしうどん</b> 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 焼きのり0.7 トマト20 卵8 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1  <b>かぼちゃのどぼろ煮</b> かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉0.5 煮干し
<b>梅干しおにぎり</b> 米 梅干 塩  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ(小麦) 砂糖 黄粉  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>かぼちゃボール</b> かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>ミルクパン (市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>ブルーン</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>スコーン</b> 小麦粉 BP 砂糖 バター レーズン  <b>牛乳</b> ※メロン	<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> ※牛乳

月曜日 17 ご飯	火曜日 18 (誕生日会) ピビンパ丼	水曜日 19 ご飯	木曜日 20 カレーうどん	金曜日 21 ご飯	土曜日 22 ツナピラフ
米40 <b>五目豆腐</b> 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 <b>たたきごぼう</b> ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛肉20 人参10 もやし20 ほうれん草20 砂糖2 醤油4 酒1 塩 ごま油1 みりん1 <b>オクラとトマトの和え物</b> オクラ30 トマト20 醤油1 砂糖0.5 <b>わかめスープ</b> 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン <b>メロン</b>	米40 <b>鶏ささみフライ</b> ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース1 ケチャップ3 <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参3 酢2 砂糖1 醤油1 塩 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールー7 <b>うの花の炒り煮</b> おから13 人参5 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 <b>ステーキきゅうり</b>	米40 <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 <b>切干大根の煮付け</b> 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 玉葱10 冷コーン3 三度豆3 ツナ8 塩0.3 酒0.3 油1 ブイヨン <b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆8 砂糖0.5 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン <b>野菜スープ</b> 人参5 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン
<b>ヨーグルト (市販)</b> <b>おせんべい (市販)</b>  <b>※チーズ</b>	<b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 苺ジャム  <b>牛乳</b> <b>※レーズン</b>	<b>じゃが芋のバター焼き</b> じゃが芋 塩 バター  <b>牛乳</b> <b>※バナナ</b>	<b>かつおおにぎり</b> 米 花かつお 醤油 みりん  <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>	<b>おからドーナツ</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b> <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>	<b>バナナ</b> <b>おせんべい (市販)</b>  <b>牛乳</b> <b>※チーズ</b>
<b>24</b> ご飯	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> ご飯	<b>28</b> ご飯	<b>29</b>
米40 <b>野菜炒め</b> 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	<b>あじさいご飯</b> 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 ごま1 <b>鯖ボール</b> おから10 鯖の水煮缶20 豆腐25 玉葱15 油5 カレー粉0.3 マヨドレ2 片栗粉5 塩0.1 醤油1 <b>トマト</b> <b>味噌汁</b> じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>カリカリバケット</b> (小麦) <b>トマトシチュー</b> 牛肉20 じゃが芋30 油1 玉葱50 トマト40 人参10 小麦粉2.5 バター2 ソース2 パセリ1 塩0.3 砂糖0.5 ブイヨン <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	米40 <b>ひじきハンバーグ</b> 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき10 片栗粉2 人参5 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1 <b>ピーマンのおかか和え</b> ピーマン20 人参10 カラピーマン20 醤油1 砂糖1 花かつお1 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 <b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや2 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 <b>じゃが芋とツナの炊き合わせ</b> じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
<b>かぼちゃボール</b> かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク  <b>牛乳</b> <b>※バナナ</b>	<b>メロン</b> <b>きらずあげ (市販)</b> (小麦)  <b>牛乳</b> <b>※レーズン</b>	<b>かつおおにぎり</b> 米 花かつお 醤油 みりん  <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 <b>ステーキきゅうり</b>  <b>牛乳</b> <b>※フルーン</b>	<b>みなづき</b> 小麦粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩  <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>	<b>黄粉トースト</b> 食パン(小麦・乳) 黄粉 バター 砂糖  <b>牛乳</b> <b>※チーズ</b>

～家庭でできる食中毒予防～

食中毒予防の3原則



高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力がまだ十分ではないので、まずは上記のことに気を付けてください。ご家庭でも下記の対策で防ぐことができるので、ぜひ実践してみてくださいね。

- ①新鮮な物を買う・消費期限の確認
- ②生ものを買う時はビニール袋に入れて、他の物と区別する。
- ③調理前は手洗いをしっかり行う。
- ④まな板はこまめに洗い、最後に肉・魚を切る。
- ⑤加熱調理が必要な食品は、中までしっかり火を通す。
- ⑥残った食材や料理は、素早く冷やし冷蔵庫で保管する。



※印は乳児の朝のおやつです。  
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。  
(乳児は4/5 (80%) になります。)  
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。