

令和8年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園 予定献立表

食中毒予防はまず手洗いから

外出先から帰った時・トイレの後・調理を始める前、生ものをさわった時、食事をする前はしっかり洗ひましょう



この歌に合わせて手を洗えばバイキンもさよなら！ごはんもおいしく食べられます。おうちでもぜひやってみてね！

きらきら星のメロディに合わせてやってみよう♪

- ①手を洗いましょう 上手にできるかな？水で濡らして♪
- ②石鹸つけて泡をよく立て準備はできた♪
- ③手のひら5回、手の甲5回、反対5回♪
- ④指の間も5回、親指5回、反対5回♪
- ⑤爪の間も5回、反対5回♪
- ⑥手首を5回、反対5回♪
- ⑦水できれいに流して♪



旬の食材
カレイ トマト
ピーマン
さやいんげん
たまねぎ
きゅうり には
メロン

月	火	水	木	金	土
1 豚肉の生姜焼き キャロットサラダ みそ汁(わかめ)	2 カレイの塩焼き シルバーサラダ ばち汁	3 スタミナチキン ほうれん草のしらすあえ オニオンスープ バナナケーキ	4 きすのカレー揚げ 根菜きんぴら みそ汁(かぼちゃ)	5 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック	6 野菜たんめん バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう ○オリーブ油 ふ(乾)	未満児(米) ばち(乾) ○はるさめ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油 △トナーキマックス	未満児(米) 小麦粉 かつり粉 ○油 △いりごま ○さとう ○ごま油	未満児(米) ふ(乾) ○油 ○さとう さつま芋	中華めん(ゆで) ○ごま油
△豚もも肉 ○かつわかめ(干) ○みそ	かれい □油揚げ □ロースハム	△鶏もも肉 ちりめんじゃこ △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	きす △鶏もも肉 ×ちくわ ○みそ	△牛もも肉 ○たまご △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 ×ちくわ
たまねぎ ×しょうが きゅうり にんじん ヨン(冷) ○ねぎ	にんじん きゅうり ヨン(冷) たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが ほうれん草 にんじん △しめじ パセリ(乾) バナナ	れんこん にんじん △ごぼう かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ だいこん きゅうり	キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ
8 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(大根)	9 さばのみそ煮 ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)	10 豚肉のソースマリネ ゆでとうもろこし みそ汁(じゃが芋) カタツムリサント	11 白身魚のエスカベージュ スパゲティソース コーンスープ	12 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ	13 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう かつり粉 ○油	未満児(米) ○さとう	未満児(米) ○油 じゃがいも さつま芋(0~2歳) 食パン	未満児(米) ○油 ○さとう かつり粉 スパゲティ(乾)	未満児(米) ○油 ○ごま油 ○さとう □糸こんにゃく	
△鶏もも肉 ちりめんじゃこ ○かつわかめ(干)	△さば ○赤みそ □ロースハム □油揚げ ○みそ ○かつわかめ(干)	△豚もも肉 ×ちくわ ○みそ	白身魚 □ペーコン ○豆乳(調整豆乳)	△牛もも肉 木綿豆腐 ○削りかつお	
キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん △えのき草 ○ねぎ	×しょうが ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ △えのき草 ○ねぎ	たまねぎ にんじん △しめじ とうもろこし ○ねぎ □ソシム	きゅうり たまねぎ トマト にんじん ○ピーマン ハチ(乾) ヨン(冷) スイートコーン缶(クリーム)	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ○ねぎ ×ミニコロッケ(冷)	
15 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの昆布茶あえ かぼちゃ挽肉サンドフライ	16 ロースチキン ラタトゥユ わかめスープ	17 さわらのレモン風味 チンゲン菜の和え物 すまし汁(かまぼこ) 水ようかん	18 姫路風おでん 白菜の磯和え シューマイ	19 鮭の黄金焼き 和風サラダ みそ汁(豆腐)	20 豚みそうどん バナナ
未満児(米) ○さとう ○油 ○ごま油	未満児(米) ○油 ○オリーブ油 ○さとう	未満児(米) かつり粉 ○油 ○さとう	未満児(米) □こんにゃく じゃがいも ○さとう	未満児(米) △マヨネーズドレッシング	うどん(ゆで) ○油
高野豆腐 △鶏もも肉 ○たまご	△鶏もも肉 □ペーコン 木綿豆腐 ○かつわかめ(干)	△さわら ×かまぼこ 粉寒天 こしあん	△牛もも肉 ×さつま揚げ ○刻み肉	さけ 木綿豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	△豚もも肉 ○みそ
たまねぎ にんじん △干しいたけ グリーンピース(冷) フロッコリー ×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷)	たまねぎ かぼちゃ ○なす トマト缶詰(かつ) にんじん だいこん	レモン(果汁) チンゲン菜 にんじん ヨン(冷) たまねぎ △えのき草 ○ねぎ	だいこん にんじん ×しょうが はくさい ×シューマイ	にんじん きゅうり たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
22 お誕生日会 ハヤシライス マカロニサラダ	23 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき	24 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり きのこスープ 二色ドーナツ	25 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(もずく)	26 あじのパン粉焼き ひじきの酢みそあえ みそ汁(ちくわ)	27 ホットドッグ ジュース・バナナ
米 ○油 マカロニ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 かつり粉 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 じゃがいも ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング △トナーキマックス	未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 ○油 ○さとう △いりごま	
△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ×ちくわ ○青のり	○たまご □ロースハム △粉チーズ ○牛乳 △豚もも肉 絹ごし豆腐	△鶏もも肉 □油揚げ ○みそ ○もずく(生)	△あじ △粉チーズ ○ひじき(乾) ○白みそ ×ちくわ ○みそ ○かつわかめ(干)	
にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) きゅうり ヨン(冷)	にんじん たまねぎ ○ピーマン △干しいたけ ×しょうが ほうれん草 もやし バナナ	ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん △しめじ △エリンギ パセリ(乾)	×梅ひしおビュレ かぼちゃ にんじん たまねぎ △えのき草 ○ねぎ	×にんにく レモン(果汁) きゅうり にんじん ヨン(冷) たまねぎ ○ねぎ	
29 肉じゃが コールスローサラダ 焼きししゃも	30 納豆のかき揚げ きゅうりのごま酢あえ みそ汁(なす)	<p>6月4日から「歯と口の健康習慣」 ～健康な体は健康な歯と口から～ よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化が よくなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。 虫歯を予防して大切な歯を守りましょう。</p> <p>月に一度、金曜日におやつパンがあります。 今月は 26日 きなこパン です</p> <p>虫歯予防のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ①よく口を動かして食べる ②食べた後歯みがき(うがい)をする ③おやつは時間と量を決める ④歯につきやすいおやつは避ける 			
未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう じゃがいも △マヨネーズドレッシング	未満児(米) さつま芋 かつり粉 小麦粉 ○油 △いりごま ○さとう				
△牛もも肉 □ししゃも	○納豆 ×ちくわ ○青のり △豚もも肉 ○みそ ○かつわかめ(干)				
たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり ヨン(冷)	たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん なす ○ねぎ				

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるもので
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5~6カ月頃・○…生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□…生後12~18カ月頃・×…使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。