



6月の献立

令和5年6月
津軽石保育所



日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	木	かに玉あんかけ もやし炒め トマトみそ汁 キウイフルーツ	ジョア ウエハース	ごはん しらす炒り	カルケット 麦茶
2	金	鶏のカレー焼き コールスローサラダ お魚ソーセージ みそ汁 オレンジ	塩せんべい 牛乳	ごはん ゆかりふりかけ	白い風船 麦茶
3	土	和風スパゲティ チーズサラダ スープ 果物	パウムクーヘン パックジュース	えびせんべい 麦茶	
5	月	豚の生姜焼き ピーマン炒め トマト みそ汁 パナナ	ごまラスク 牛乳	ごはん コーン	どうぶつビスケット 麦茶
6	火	カレイのムニエル ジャーマンポテト ブロッコリー みそ汁 オレンジ	プリン おにぎりせんべい	ごはん 納豆	こつぶっこ 麦茶
7	水	鶏のトマト煮 マカロニサラダ アスパラ スープ キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	あみじゃが 麦茶
8	木	カレーライス 春雨サラダ 福神漬 スープ グレープフルーツ	揚げせんべい 牛乳	かりんとう 麦茶	
9	金	さわらのネギ焼き 絹揚げの煮物 浅漬け みそ汁 デザート	マドレーヌ 牛乳	ごはん 雑穀	ビスコ 麦茶
10	土	ピラフ 野菜炒め スープ 果物	ウエハース パックジュース	ギンビスアスパ 麦茶	
12	月	肉豆腐 ほうれん草のごま和え トマトみそ汁 パナナ	焼きおにぎり 牛乳	ごはん 味付け海苔	チーズおかき 麦茶
13	火	赤魚の煮付け 根菜きんぴら チーズみそ汁 キウイフルーツ	ミニパン 牛乳	ごはん 鶏そぼろ	星たべよ 麦茶
14	水	から揚げ アスパラソテー キャベツの千切り スープ オレンジ	おかき 牛乳	ごはん ごまおかか	ベジたべる 麦茶
15	木	豚のみそ焼き おから炒り きゅうり漬け すまし汁 デザート	ヨーグルト ウエハース	ごはん 焼き鮭	米はぜ 麦茶
16	金	★誕生会★ ケロケロパン チーズ焼き 大根サラダ スープ フルーツゼリー	あじさい蒸しパン 牛乳	ハッピーターン 麦茶	
17	土	あんかけ焼きそば チンゲン菜の煮びたし スープ 果物	サラダせんべい パックジュース		お野菜ポテト 麦茶
19	月	五目玉子焼き ごぼうサラダ 枝豆 みそ汁 パナナ	マーマレードパイ 牛乳	ごはん なめたけ	味しらべ 麦茶
20	火	じゃがたら焼き 磯和え トマトみそ汁 オレンジ	ブリッツ 牛乳	ごはん ゆかりふりかけ	うすやきせんべい 麦茶
21	水	ハヤシライス 水菜サラダ コーン スープ グレープフルーツ	サブレ 牛乳	かりんとう 麦茶	
22	木	豆腐ハンバーグ じゃこ和え お魚ソーセージ みそ汁 キウイフルーツ	ごませんべい 牛乳	ごはん 炒り卵	えんどうスナック 麦茶
23	金	鶏の照り焼き ポテトサラダ チーズみそ汁 デザート	蒸しパン 牛乳	ごはん 納豆	ジャムクラッカー 麦茶
24	土	豚丼 グリーンサラダ みそ汁 果物	塩せんべい パックジュース	ビスケット 麦茶	
26	月	麻婆豆腐 ナムル ブロッコリー スープ パナナ	フルーチェ ウエハース	ごはん のりの佃煮	おととと 麦茶
27	火	さばの味噌煮 納豆和え 浅漬け そうめん汁 キウイフルーツ	クッキー 牛乳	ごはん ふりかけ	ビーノ 麦茶
28	水	油淋鶏 キャベツ炒め ポテト みそ汁 グレープフルーツ	チーズトースト 牛乳	ごはん ツナソテー	ポテコ 麦茶
29	木	松風焼き さつま芋サラダ いんげんソテー みそ汁 オレンジ	源氏パイ 牛乳	ごはん たまご豆腐	のりおかき 麦茶
30	金	鮭フライ ひじきの煮物 ウィンナー みそ汁 ミニゼリー	Caせんべい 牛乳	ごはん ごまおかか	サブレ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

16日(金)は給食から主食を提供しますので、以上見のごはんはいりません。

☆食中毒の時期にはご注意ください。

6月は雨が多く高温多湿になりやすいので食中毒が増え始める季節です。家庭が原因となる食中毒は、全体の20%程度を占めています。その場合、食中毒とは気づかれず重症化することも少なくありません。

☆食中毒予防の3原則

- ①つけない…こまめな手洗い、調理器具の洗浄殺菌。
- ②増やさない…低温で保存する。細菌は10℃以下で繁殖スピードが落ちます。
- ③やっつける…細菌は加熱で死滅するものがほとんどです。肉や野菜の生焼けには気をつけましょう。

※ 園で使用する「お弁当箱、おしぼり、お箸セット、水筒」などは、毎日こまめに洗って持たせていただきますようお願い致します。

6月うまれのおともだち



ばら組
たんぽぽ組

ちゅういっぷ組

ひよこ組

さいとう しんたろうくん
きくち かなとくん
おおすが ぞらんくん
なかしま のあちゃん
もいあい みずほくん
たてした りこちゃん
もいあい みとくん
ささき ゆうしんくん