



# 6月のこんだて



開南幼稚園 平成28年5月31日



給食やお弁当がスタートして一か月余りが経ちました。「おともだちと一緒に食べる」という経験をする子どもたち。慣れるまでは、とまどいや緊張などもあったのではないのでしょうか。元気に園生活を送れるよう、おうちでは体調管理には気をつけて過ごしていきましょう！

月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	さいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
6/2 (木) 年長親子給食	麦ごはん さんまのかば焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	さんま ベーコン 油揚げ・牛乳	米・麦 砂糖・片栗粉 油・じゃがいも	もやし・ピーマン 切干し大根・人参 干しいたけ オレンジ	409	16.6
6/6 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・天ぷら アスパラソテー 果物・牛乳	卵・油揚げ ウインナー・牛乳	米・麦・油 砂糖・天ぷら粉 バター	かぼちゃ・玉ねぎ アスパラ・キウイ	422	14.8
6/7 (火)	グリーンピースごはん とりと大根の煮物 さつまいもサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 牛乳	米・もち米 こんにやく さつまいも マヨネーズ・砂糖	大根・干しいたけ 人参・きゅうり 玉ねぎ・干ぶどう 美生柑	356	10.5
6/9 (木)	ミートスパゲティ ミックスサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	スパゲティ シチュールー 砂糖・油	人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ・きゅうり コーン・オレンジ	406	14.2
6/13 (月)	わかめごはん とりささみフライ 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・さつまいも 牛乳	米・麦・油 砂糖・天ぷら粉 しらたき・パン粉	炊き込みわかめ レタス・ゴボウ 人参・ゴマ 美生柑	372	17.5
6/14 (火)	チキンカレー ツナサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦 カレールー じゃがいも 油・砂糖	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり コーン・キウイ	353	11.1
6/16 (木)	ドックパン(マーガリン) タンドリーチキン ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ハム・牛乳	ドックパン・砂糖 ソース・じゃがいも マヨネーズ	にんにく・キャベツ 人参・きゅうり 玉ねぎ・メロン	435	18.7
6/21 (火)	麦ごはん 筑前煮 伴三糸 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 こんにやく さといも	人参・干しいたけ ゴボウ・れんこん きゅうり・春雨 レタス・オレンジ	320	12.7
6/23 (木)	麦ごはん 揚げ豚肉の三色和え ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳	豚肉・ハム ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 油・片栗粉	生姜・ほうれん草 人参・パイン缶 レタス・きゅうり 玉ねぎ・すいか	381	14.4
6/27 (月)	麦ごはん 鶏チリ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 片栗粉・砂糖 チリソース	生姜・長ネギ・人参 ブロッコリー・ニラ パプリカ・玉ねぎ もやし・バナナ	435	10.5
6/28 (火)	麦ごはん さわらの香味焼き きゃべつと厚揚げのみそ炒め 果物・牛乳	さわら・厚揚げ みそ・牛乳	米・麦 カットスパ・砂糖	パセリ・人参 ブロッコリー キャベツ・すいか	354	16.9
6/30 (木)	とりそぼろごはん ちくわフライ・パスタ 果物・牛乳	鶏肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・パン粉 油・カットスパ	生姜・レタス きゅうり・オレンジ	362	12.6

\*材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

先月の食品放射能検査については、すべて基準値以下でした。水道水、牛乳についても不検出でした。

## 家庭での食中毒対策

- ① 細菌をつけない  
(手洗い・調理用品の洗浄・食品の仕分けによる保管)
- ② 細菌を増やさない  
(低温保存・早めに食べる)
- ③ 細菌を消滅させる(加熱処理)  
ご家庭でも再確認してみましょう。



6月2日(木)は年長さんの親子給食の日です

年少・年中さんはお弁当を忘れずに  
持ってきてください。

