



# 6月献立表

## 食中毒が増える季節です！！

### <食中毒とは？>

病原性微生物や、有害な科学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害です。

### <症状は？>

下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐など

### <食中毒予防の三原則>

つけない(清潔)、ふやさない(迅速、冷却)、やっつける(消毒、加熱)

※献立名のマークと同じところが、その献立に含まれる材料名です。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。

※16日はスプーン  を持ってきてください。

日	曜	献立名	材料名
1	火	◆雑穀御飯 ◎豚肉とごぼうのごま味噌煮 ★ツナマカロニサラダ ●すまし汁	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎豚こま切れ、干しいたけ、玉葱、人参、ごぼう、白ごま、厚揚げ、味噌、酒、砂糖、しょうゆ★マカロニ、ツナ缶、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ●玉葱、そうめん、ワカメ、いりこ、淡口、塩
2	水	◆きび御飯 ◎炒めビーフン ★きゅうりとワカメの酢物 ●牛乳	◆米(白米)、もちきび◎ビーフン、豚こま切れ、竹輪、干しいたけ、人参、キャベツ、玉葱、塩、こしょう、オイスターソース、しょうゆ、酒★きゅうり、ワカメ、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、淡口●牛乳
3	木	◆麦御飯 ◎おからハンバーグ ★もやしのおかか和え ●味噌汁	◆米(白米)、麦◎鶏挽肉、豚挽肉、おから、玉葱、卵、パン粉、塩、こしょう、しょうゆ、みりん★もやし、小松菜、人参、花かつお、淡口、砂糖●木綿豆腐、あげ、えのき、白菜、いりこ、味噌
4	金	◆きび御飯 ◎チキン南蛮漬け ★白和え ●すまし汁	◆米(白米)、もちきび◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、卵、小麦粉、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、しょうゆ★青菜、きんぴらこんにやく、人参、絞豆腐、味噌、砂糖、みりん、塩、白ごま●玉葱、おつゆふ、ワカメ、いりこ、淡口、塩
7	月	◆古代米御飯 ◎魚の塩焼き ★切干大根の煮物 ●うどん汁	◆米(白米)、黒米、塩◎魚切身、塩★切干大根、昆布、こんにやく、人参、干しいたけ、あげ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖●うどん、玉葱、ワカメ、いりこ、淡口、塩
8	火	◆御飯 ◎八宝菜 ★うの花サラダ ●ふりかけ	◆米(7分)◎豚こま切れ、玉葱、人参、白菜、葱、生姜、干しいたけ、うずら卵、塩、こしょう、淡口、オイスターソース、片栗粉、ごま油★おから、玉葱、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、砂糖、淡口、油●いりこ、白ごま、花かつお、マスコバ糖、塩
9	水	◆雑穀御飯 ◎ポークビーンズ ★春雨の中華サラダ ●牛乳	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎豚こま切れ、人参、大豆、玉葱、じゃが芋、トマト水煮、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラ、にんにく★春雨、きゅうり、ハム、ワカメ、酢、砂糖、淡口、ごま油●牛乳
10	木	◆麦御飯 ◎豚肉のスタミナ焼き ★もやしのナムル ●野菜スープ	◆米(白米)、麦◎豚モモスライス、にんにく、しょうゆ、みりん★もやし、小松菜、人参、ごま油、白ごま、淡口●玉葱、キャベツ、ウインナー、鶏ガラ、塩、こしょう、淡口

日	曜	献立名	材料名
11	金	◆夕焼け御飯 ◎鶏肉の味噌焼き ★キャベツのフレンチサラダ ●かき玉汁	◆米(七分)、人参、ちりめんじゃこ、昆布、淡口、塩◎鶏モモ、味噌、みりん★キャベツ、きゅうり、人参、みかん、酢、油、塩、こしょう、淡口、砂糖●玉葱、ワカメ、卵、葱、いりこ、淡口、塩、片栗粉
14	月	◆きび御飯 ◎白身魚フライ ★ひじきの炒り煮 ●すまし汁	◆米(白米)、もちきび◎白身魚、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース★芽ひじき、人参、干しいたけ、こんにやく、あげ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖●竹輪、玉葱、小松菜、いりこ、淡口
15	火	◆グリーンピース御飯 ◎肉ごぼう ★ポテトサラダ ●牛乳	◆米(白米)、グリーンピース、塩◎豚こま切れ、ごぼう、人参、こんにやく、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒★じゃが芋、きゅうり、ハム、玉葱、コーン缶、塩、こしょう、マヨネーズ●牛乳
16	水	◆カレーライス ◎フルーツヨーグルト和え ★野菜の即席漬け	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー★プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶●きゅうり、生姜、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢、白ごま
17	木	◆御飯 ◎鶏とレバーの揚げ煮 ★生野菜、スパゲティソース ●すまし汁	◆米(7分)◎鶏ムネ肉、鶏レバー、塩、こしょう、小麦粉、片栗粉、しょう油、砂糖、みりん、酒★キャベツ、きゅうり、プチトマト、スパゲティ麺、塩、ケチャップ●玉葱、しめじ、ワカメ、いりこ、淡口、塩
18	金	◆古代米御飯 ◎すき焼き風煮 ★まめまめサラダ ●田作り	◆米(白米)、黒米、塩◎豚こま切れ、干しいたけ、玉葱、人参、白菜、厚揚げ、こんにやく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒★大豆、金時豆、きゅうり、竹輪、チーズ、マヨネーズ●いりこ、白ごま、砂糖、みりん
21	月	◆きび御飯 ◎子持ちししゃもフライ ★二色なます ●すまし汁	◆米(白米)、もちきび◎子持ちししゃも、小麦粉、卵、パン粉★大根、人参、白ごま、酢、砂糖、淡口●木綿豆腐、かまぼこ、玉葱、いりこ、淡口、塩
22	火	◆麦御飯 ◎マーボーなす ★スパゲティサラダ ●牛乳	◆米(白米)、麦◎なす、豚挽肉、生姜、にんにく、味噌、砂糖、酒、オイスターソース、にら★スパゲティ、キャベツ、人参、ツナ缶、塩、こしょう、マヨネーズ●牛乳
23	水	◆ワカメ御飯 ◎鶏肉の香草パン粉焼き ★もやしのピーナツ和え ●すまし汁	◆米(7分)、ワカメ飯の素◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、オリーブオイル、パン粉、パセリ★もやし、小松菜、人参、ピーナツ粉、淡口、砂糖●えのき、大根、葱、いりこ、淡口、塩
24	木	<午前保育>	つるグループ弁当
25	金	<夜の幼稚園>	つるグループ弁当
28	月	◆きび御飯 ◎魚の照焼き ★キャベツのフレンチサラダ ●コンソメスープ	◆米(白米)、もちきび◎魚切身、しょうゆ、みりん★キャベツ、きゅうり、みかん缶、塩、こしょう、油、酢、淡口●玉葱、人参、ウインナー、青菜、鶏がら、淡口、塩
29	火	《6月お誕生会》 ◆小豆御飯 ◎鶏の唐揚げ ★マセドアンサラダ、プチトマト ●にゅう麺 ▽果物	◆米(白米)、小豆、塩◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、淡口、酒、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉★じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、コーン缶、マヨネーズ●そうめん、玉葱、竹輪、いりこ、淡口、塩▽プラム
30	水	<午前保育>	つるグループ弁当