6月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

ひにち	ようび	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	木	天然こうぼパン ミートローフ スティックきゅうり そら豆のポタージュ	梅しらすおにぎり フルーツ 延命茶	パン　油 バター　米	合びき肉 牛乳　生クリーム しらす干し	玉ねぎ　人参 コーン　いんげん きゅうり　そら豆 梅干し　焼のり　果物	
2 16 30	金	ごはん 魚の塩焼き 酢の物 みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米　小麦粉 砂糖　油	太刀魚　みそ 豆乳　牛乳	きゅうり　ワカメ 人参　かぼちゃ 小松菜　しめじ レーズン　果物	
3 17	土	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	ウインナー 牛乳	玉ねぎ　人参 ピーマン　キャベツ レーズン　果物	
5 19	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそいため レタスとワカメのサラダ みそ汁	えびピラフ フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋	豚肉　みそ むきエビ	キャベツ　ピーマン　人参 しめじ　レタス　ワカメ トマト　ねぎ 玉ねぎ　果物	
6 20	火	とりめし 白あえ きゅうりの中華風 みそ汁	ポンデケージョ フルーツ 牛乳	米　ごま 油　じゃが芋 砂糖　白玉粉	とり肉　豆腐 みそ　粉チーズ 卵　牛乳	人参　ごぼう 絹さや　糸こんにゃく 干しいたけ　ちんげん菜 きゅうり　果物	
7 21	水	ごはん 魚のスープ煮 こんにゃくの炒り煮	じゃーじゃーめん フルーツ 延命茶	米　じゃが芋 油 生中華麺	鮭　豚肉 みそ	人参　アスパラガス コーン　こんにゃく ピーマン　ねぎ きゅうり　果物	
8 22	木	ごはん とびうおのフライ たたききゅうりのサラダ みそ汁	ふのラスク チーズ フルーツ 延命茶	米　小麦粉 パン粉　ごま 油　砂糖 バター	とびうお　卵 みそ　ふ チーズ	きゅうり　トマト 焼のり　なす おくら　果物	
9 23	金	ドライカレー ポテトサラダ	わらびもち 煮干し フルーツ 牛乳	米　油 じゃが芋 わらびもち粉 砂糖	合びき肉　ツナ缶 きなこ　煮干し 牛乳	玉ねぎ　人参 いんげん　レーズン コーン　きゅうり 果物	
10 24	土	そうめん煮 さつま芋のレモン煮	ジャムサンド フルーツ 牛乳	そうめん　さつま芋 ロールパン いちごジャム	豚肉 牛乳	なす　いんげん ねぎ　レモン 果物	
12 26	月	ごはん 煮魚 ひじきとごぼうのきんぴら みそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい 延命茶	米　油 おせんべい	ぎんだら　ふ 油揚げ　みそ ヨーグルト	芽ひじき　ごぼう 人参　いんげん キャベツ　フルーツ缶	
13 27	火	鮭ごはん ホットサラダ おくらのおかか和え みそ汁	豚汁うどん フルーツ 延命茶	米　ごま じゃが芋　油 うどん	甘塩鮭　削り節 ベーコン　厚揚げ 豚肉　みそ	青しそ　玉ねぎ いんげん　おくら ねぎ　大根 人参　果物	
14 28	水	ワカメごはん がんも煮 かぼちゃの素揚げ みそ汁	ホットドッグ フルーツ 牛乳	米　油 ドッグパン	がんもどき あさり　みそ ソーセージ 牛乳	ワカメ　人参　なす しめじ　絹さや かぼちゃ　あさつき キャベツ　果物	

梅雨の季節ですね。気温と湿度が高いので食中毒も起こりやすくなります。作ったものはあまり時間をおかず早めに食べるようにしましょう。
保存は必ず冷まして冷蔵庫へ。そして温める時は中心までよく火が通っているか確認しましょう。
蒸し暑いと食欲も落ちがちですが、汁物でサラッと食べられるとよいですね。