

令和3年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表



- 家族団らんの食事を楽しむ
- バランスのとれた食事をとる
- 生活リズムを整える
- 「食」を大切にする

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しっかり洗いましょう

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉と春雨のｽｽﾅ炒め 揚げシューマイ 中華スープ	2 照り焼きチキン ほうれん草のおかかあえ みそ汁 たこじゃが風	3 あじのエスカベージュ コーンキャベツ 豆乳チャウダー	4 納豆のかき揚げ 切り干し大根の煮物 ばち汁	5 かやくうどん バナナ
					うどん(ゆで) △鶏もも肉 ×ちくわ
	にんじん △しめじ ×シューマイ	キャベツ ○ねぎ スイートコーン(粒・冷) だいこん △しめじ	△えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん △生しいたけ ○白ねぎ バナナ	
7 豚肉のソースマリネ かぼちゃのポタージュ ビーフンソテー	8 麻婆豆腐 白菜とツナのごまあえ 枝豆の塩茹で	9 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりこんぶ 肉団子の根菜汁 あじさいヨーグルト	10 姫路風おでん キャベツの甘酢 バナナ	11 さわらのレモン風味 ブロッコリーのごま和え みそ汁	12 パン・ジュース・バナナ
パセリ(乾) △干しいたけ	×しょうが はくさい にんじん △枝豆	×肉団子(冷) △ごぼう どうろジュース	きゅうり バナナ	にんじん ○ねぎ	
14 牛肉の卵とじ もやしのゆかりあえ オレンジ	15 白身魚のケチャップ煮 たまねぎ人参サラダ 冬瓜のスープ	16 豚肉のしょうが焼き ナムル みそ汁 ジャムサンド	17 さけの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	18 クリスピーチキン かぼちゃインディアンサラダ 野菜スープ	19 カレーラーメン パナナ
					中華めん(ゆで)
オレンジ	パセリ(乾)	ロイコシヤム	△えのき茸 ○ねぎ	△しめじ たまねぎ	△豚もも肉 ○みそ たまねぎ キャベツ にんじん ○ねぎ バナナ
21 なすのチーズ焼き かりかりきゅうり 鶏肉とやさいのスープ	22 ハワイアンポーク ポテマカサラダ コーンスープ	23 カレイの塩焼き ひじきの酢みそ和え けんちん汁 マーブルケーキ	24 誕生日会 五目おこわ 具たくさん豚汁	25 冷麦 きすの天ぷら バナナ	26 パン・ジュース・バナナ
パセリ(乾)	パセリ(乾)	△干しいたけ ○ねぎ	バナナ	バナナ	
28 オムレツ ラタトゥユ とんじゃがスープ	29 鶏肉の梅照り焼き れんこんとごぼうの金平 みそ汁	30 プルコギ 春雨のスープ ゆでとうもろこし アメリカンドッグ	手作りおやつ 2日 たこじゃが風 9日 あじさいヨーグルト 16日 ジャムサンド 23日 マーブルケーキ 30日 アメリカンドッグ		旬の食材 カレイ あなご トマト ピーマン さやいんげん たまねぎ きゅうり いら びわ メロン
○なす にんじん トマト缶詰(ホール) ○ねぎ	○ねぎ れんこん △ごぼう	とうもろこし			

※献立名の下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す。
 ※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
 ※ 手作りおやつは予定です。変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。