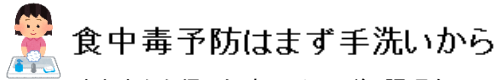


令和8年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表



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、食事を始める前はしっかり洗いましょう



この歌に合わせて手を洗えばバイキンもさよなら！ごはんもおいしく食べられます。おうちでもぜひやってみてね！

きらきら星のメロディに合わせてやってみよう♪

- ①手を洗いましょう 上手にできるかな？水で濡らして♪
- ②石鹸つけて泡をよく立て準備はできた♪
- ③手のひら5回、手の甲5回、反対5回♪
- ④指の間も5回、親指5回、反対5回♪
- ⑤爪の間も5回、反対5回♪
- ⑥手首を5回、反対5回♪
- ⑦水できれいに流して♪
- ⑧タオルで拭いたら出来上がりピッカピッカになりました♪



旬の食材
カレイ トマト
ピーマン
さやいんげん
たまねぎ
きゅうり にら
メロン

月	火	水	木	金	土
1 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁(わかめ)	2 カレイの塩焼き シルバーサラダ ばち汁	3 スタミナチキン ほうれん草のしらすあえ オニオンスープ バナナケーキ	4 きずのカレー揚げ 根菜きんぴら みそ汁(かぼちゃ)	5 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック	6 豚みそうどん バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま ぶ(乾)	未満児(米) ばち(乾) ○ はるさめ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油 ホットケーキミックス	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 △いりごま ○さとう ○ごま油	未満児(米) ぶ(乾) ○油 ○さとう さつま芋	うどん(ゆで) ○油
△豚もも肉 ○かつわかめ(干) ○みそ	かれい □油揚げ □ロースハム	△鶏もも肉 ちりめんじゃこ △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	きず △鶏もも肉 木綿豆腐 ○みそ	△牛もも肉 ○たまご △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 ○みそ
たまねぎ ×しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん ○ねぎ	にんじん きゅうり ユン(冷) たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが ほうれん草 にんじん △しめじ パセリ(乾) バナナ	れんこん にんじん △ごぼう かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ だいこん きゅうり	たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
8 ししゃものエスカパージュ スパゲティソース コーンスープ	9 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(大根)	10 鮭の黄金焼き ブロッコリーののりえ みそ汁(豆腐) カツムリサンド	11 豚肉のソースマリネ みそ汁(じゃが芋) ゆでとうもろこし (0~2歳ふかし芋)	12 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ	13 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう スパゲティ(乾)	未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング 食パン	未満児(米) ○油 さつま芋 じゃがいも	未満児(米) ○油 ○ごま油 ○さとう □糸こんにゃく	
□ししゃも □ベーコン ○牛乳	△鶏もも肉 ちりめんじゃこ ○かつわかめ(干)	さけ 木綿豆腐 ○みそ ○刻みのり	△豚もも肉 ×ちくわ	△牛もも肉 木綿豆腐 ○削りかつお	
きゅうり たまねぎ トマト にんじん ○ピーマン △エリンギ パセリ(乾) スイートコーン(クリーム) スイートコーン(粒・冷)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん △えのき茸 ○ ねぎ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ○ねぎ たまねぎ □ソシム	たまねぎ にんじん だいこん △しめじ とうもろこし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ ×ミニコロッケ(冷)	
15 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サンドフライ ゆかりきゅうり	16 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ	17 さわらのレモン風味 チンゲン菜の和え物 すまし汁(かまぼこ) 水ようかん	18 姫路風おでん 白菜のおかかあえ シューマイ	19 さばの塩焼き ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)	20 野菜たんめん バナナ
未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) ○油 ○オリーブ油	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう	未満児(米) □こんにゃく じゃがいも ○さとう	未満児(米)	中華めん(ゆで) ○ごま油
高野豆腐 △鶏もも肉 ○たまご	△鶏もも肉 □ベーコン 木綿豆腐 ○かつわかめ(干)	△さわら ×かまぼこ 粉寒天 こしあん	△牛もも肉 ×さつま揚げ ○削りかつお	△さば □ロースハム □油揚げ ○みそ ○かつわかめ(干) ○刻みのり	△豚もも肉 ×ちくわ
たまねぎ にんじん △干しいたけ グリーンピース(冷) きゅうり ×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷)	たまねぎ かぼちゃ ○なす にんじん トマト缶詰(カット) だいこん	レモン(果汁) チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	だいこん にんじん ×しょうが はくさい きゅうり ×シューマイ	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ
22 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(もずく)	23 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき	24 スパニッシュオムレツ ブロッコリーの昆布茶あえ きのこスープ 二色ドーナツ	25 誕生会 ハヤシライス スパゲティサラダ	26 あじのパン粉焼き ひじきの酢みそあえ みそ汁(ちくわ)	27 ホットドッグ ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 かたくり粉	未満児(米) ○油 じゃがいも ○オリーブ油 ○ごま油 ホットケーキミックス	米 ○油 スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 ○油 ○さとう △いりごま	
△鶏もも肉 □油揚げ ○みそ ○もずく(生)	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ×ちくわ △マヨネーズドレッシング ○青のり	○たまご □ロースハム △粉チーズ ○牛乳 △豚もも肉 絹ごし豆腐	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	△あじ △粉チーズ ○ひじき(乾) ○白みそ ×ちくわ ○みそ ○もずく(生)	
×梅びしおビュレ かぼちゃ にんじん たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	にんじん たまねぎ ○ピーマン △干しいたけ ×しょうが ほうれん草 もやし バナナ	ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー にんじん △しめじ △エリンギ パセリ(乾)	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒・冷)	×にんにく レモン(果汁) ひじき きゅうり にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○ねぎ	
29 肉じゃが 焼きししゃも コールスローサラダ	30 納豆のかき揚げ きゅうりのごま酢あえ みそ汁(なす)	6月4日から「歯と口の健康習慣」 ～健康な体は健康な歯と口から～ よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化がよ くなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。虫歯を予防 して大切な歯を守りましょう。			月に一度、金曜日 におやつパンがあります。 今月は 26日 きなこパン です
未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう じゃがいも △マヨネーズドレッシング	未満児(米) さつま芋 かたくり粉 小麦粉 ○油 △いりごま ○さとう				
△牛もも肉 □ししゃも	○納豆 ×ちくわ ○青のり △豚もも肉 ○みそ ○かつわかめ(干)				虫歯予防のポイント ①よく口を動かして食べる ②食べた後歯みがき(うがい)をする ③おやつは時間と量を決める ④歯につきやすいおやつは避ける
たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり スイートコーン(粒・冷)	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん ○なす ○白ねぎ				

※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
 ※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
 ※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。
 ※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。