



令和 4年 6月

献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主 食	副 食		お や つ		行 事
			共 通		10時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ごはん	鮭のピカタ,コンソメスープ,ブロッコリーのパン粉焼き,果物		卵ボーロ	牛乳,乾パン	
2	木	ごはん	青じそ入りつくね,ひじき炒め煮,チンゲン菜のすまし汁,ミニトマト		みかん缶	牛乳,ホットケーキ	
3	金	ごはん	大豆入りカレー,かぼちゃサラダ,ゆで卵,果物		せんべい	牛乳,昆布	
4	土	ロールパン	きつねわかめうどん,アスパラと南瓜のかき揚げ,枝豆,果物		クラッカー	牛乳,かりんとう	
6	月	ごはん	サバの味噌煮,チンゲン菜のすまし汁,ほうれん草ちりめん和え,果物		丸ボーロ	牛乳,煮干し	
7	火	ごはん	煮込みハンバーグ,野菜炒め,南瓜のスープ,チーズ		ふかし芋	牛乳,あべかわマカロニ	
8	水	ごはん	ひじき入り卵焼き,きんぴらごぼう,豆腐とほうれん草の味噌汁,ミニトマト		パイ缶	牛乳,じゃが芋もち	
9	木	中華丼	焼きビーフン,ゆで卵,果物		人参スティック	牛乳,ラスク	
10	金	ごはん	白身魚の磯辺揚げ,きゅうりの酢の物,キャベツの味噌汁,果物		ミニゼリー	牛乳,ウエハース	
11	土	コッペパン	ツナポテトサラダ,春雨スープ,果物		チーズ	牛乳,プリン	
13	月	ごはん	すき焼き風煮,ブロッコリーの胡麻和え,じゃが芋とわかめの味噌汁,ゆで卵		枝豆	ヨーグルト,コーンフレーク	
14	火	レタスチャーハン	えびすり身のしそ揚げ,春雨サラダ,わかめスープ,果物,あじさいゼリー		オレンジジュース,クッキー	牛乳,あじさいゼリー	お誕生会
15	水	ごはん	イワシの蒲焼,ほうれん草の白和え,かき玉汁,ミニトマト		きゅうり浅漬	牛乳,蒸しパン	
16	木	ごはん	サバのおろし煮,しいたけのスープ,きゅうりともやしのナムル,果物		ビスケット	牛乳,あんパン	
17	金	ごはん	豆腐のきのこあん,そうめん汁,ほうれん草と卵のバターソテー,果物		ふかし芋	牛乳もち	
18	土	ロールパン	トマトとツナのスパゲティ,ブロッコリーのチーズ焼き,果物		昆布	牛乳,煮干し	
20	月	ごはん	なすのグラタン,ジャーマンポテト,野菜スープ,果物		パイ缶	牛乳,スコーン	
21	火	ごはん	白身魚のピザ焼,フライドポテト,ミニトマトとベーコンのスープ,果物		粉ふき芋	牛乳,アメリカンドッグ	
22	水	ごはん	トマトとハムの卵焼,ポテトサラダ,すまし汁,枝豆		もも缶	金時豆の甘煮	
23	木	ごはん	肉豆腐,カボチャのチーズ焼き,大根の味噌汁,ミニトマト		きゅうり浅漬	牛乳,チーズカナッペ	
24	金	ごはん	鮭の塩焼き,浦上そば,豆腐とほうれん草の味噌汁,枝豆		チーズ	ヨーグルト,クラッカー	
25	土	コッペパン	かぼちゃのシチュー,野菜ソテー,果物		ビスコ	牛乳,昆布	
27	月	ごはん	ほうれん草カレー,ゴマ入りマカロニサラダ,果物,ゆで卵		ウエハース	牛乳,プリン	
28	火	ごはん	あじの南蛮漬,中華風野菜炒め,ふわふわ汁,ミニトマト		せんべい	牛乳,ミックスごまめ	
29	水	ごはん	マーボー豆腐,冷しゃぶサラダ,ゆで卵,果物		人参スティック	牛乳,うずまさあんこパイ	
30	木	ごはん	豆腐ポール,相性汁,きゅうりの塩昆布和え,枝豆		みかん缶	牛乳,豆腐入り白玉団子	

食中毒に気を付けましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。
 食中毒予防の三原則は、食品に原因菌を付けない(清潔)・増やさない・殺菌する、
 です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても
 食中毒を起こしやすくなります。みんなで気を付けましょう！

