

令和2年 6月 幼稚園 給食献立表

清瀬市学校給食センター

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1 月	ごはん わかめご飯 牛乳 さばのおかか煮 吉野汁 新香あえ	牛乳 わかめ さばのおかか煮 鶏肉 豆腐	米 さといも かたくり粉	にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん漬
2 火	ごはん 牛乳 唐揚げ みそ汁 しそひじき和え オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米 かたくり粉 揚げ油	にんにく しょうが だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 オレンジ
3 水	ソフトめん 牛乳 トマトソースかけ ミートボール イタリアンサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ハム まぐろフレーク 肉団子 型抜きチーズ	ソフトめん 米粉のハヤシルウ ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし
4 木	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ しゅうまい パインアップル	牛乳 豚肉 なると 豆腐 ポークしゅうまい	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ はくさい もやし にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん たまねぎ とうもろこし パイン
5 金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド クリームスープ フルーツゼリーよせ	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉のホワイトルウ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム えだまめ とうもろこし 梨 黄桃 パイン みかん
8 月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 呉汁 青菜和え	牛乳 さんまみぞれ煮 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根菜
9 火	黒糖パン 牛乳 オムレツ ポトフ フルーツカクテル	牛乳 オムレツ ウインナー 豆乳	黒糖パン じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ いちご ブルーベリー レモン リンゴ ぶどう もも パイン
10 水	白玉うどん 牛乳 カレーうどん ごぼう入りつくね お浸し	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね	白玉うどん かたくり粉 米粉カレールウ さとう	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう
11 木	ごはん 牛乳 チキンライス コロツケ ジュリエンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 コロツケ 揚げ油 サラダ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん キャベツ はくさい とうもろこし オレンジ
12 金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮碗 磯和え	牛乳 鮭の塩焼き 豚肉 かまぼこ のり	米 さとう	だいこん わらび たけのこ しめじ なめこ 干しいたけ にんじん みつば もやし ほうれんそう はくさい
15 月	ごはん 牛乳 豚肉しょうが炒め なめこ汁 ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう ごま かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん なめこ ねぎ はくさい もやし こまつな
16 火	ごはん 華やかベジごはん 牛乳 ちくわ磯部揚げ けんちん汁 甘酢和え	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 こんぶ かつお節	米 米粉パウダー 揚げ油 さといも さとう	にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根菜 梅 とうもろこし かぼちゃ ほうれんそう
17 水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華 肉団子 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 ハム かまぼこ 肉団子 豆乳	冷やし中華めん ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん
18 木	プチパンキンパン 牛乳 ハムステーキ ミネストローネ コーンサラダ	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉 大豆 まぐろフレーク	プチパンキンパン さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ
19 金	ごはん 牛乳 いわし梅煮 豚汁 おかか和え さくらんぼゼリー	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さといも さとう ゼリー	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし さくらんぼ
22 月	米粉入りパン 牛乳 ハンバーグマトソース キャロットスープ フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米粉入りパン サラダ油 米粉のホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん
23 火	ごはん 牛乳 鶏肉照り焼き 豆腐のすまし汁 ゆかり和え	牛乳 照り焼きチキン かまぼこ 豆腐	米	だいこん えのきたけ みつば キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
24 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ わかめ かまぼこ	米 かたくり粉 さとう ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 黄桃 とうもろこし もやし いら いちご みかん パイン
25 木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ササミフライ 五目煮豆	牛乳 まぐろフレーク ササミフライ かまぼこ わかめ 高野豆腐 はんぺん 大豆 こんぶ	冷やし白玉うどん 揚げ油 さとう	キャベツ きゅうり もやし たけのこ こんにゃく にんじん いんげん
26 金	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ ミニみかんゼリー	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも ゼリー 米粉カレールウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ とうもろこし みかん
29 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 五目スープ もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし 干しいたけ にんにく たまねぎ いら はくさい とうもろこし だいこん きゅうり
30 火	ごはん 牛乳 ひじきご飯 ゆばのすまし汁 キャベツ入りメンチカツ メロン	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ゆば かまぼこ キャベツメンチカツ	米 さとう サラダ油 揚げ油	こんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ メロン

※ 都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

食事の前に手を洗おう

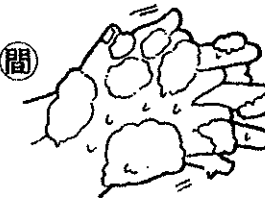
手は、色々なものを触るので、汚れていないように見えても意外と汚れているものです。子どもの場合は、砂遊びをした時など、爪の中に砂が入ったり、ごみやほこりなども入ることがあります。

このような手の状態のまま食事をする、食べ物を介してばい菌が口の中に入ってしまふこととなります。こうしたことを防ぐためにも、食事の手洗いを習慣づけましょう。

手洗いのポイント

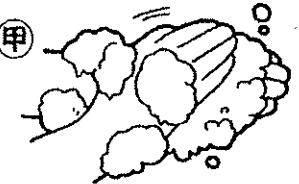
必ず石けんをつけて洗いましょう。

指の間



指と指を組むようにして、指の間を洗います。左右組みかえて洗いましょう。

手の甲



手の甲は反対の手のひらでこするようにして洗います。左右とも忘れずに。

手首



手首は反対の手で軽く握り、動かしながら洗います。

つめ指先



指先は軽く丸めて、反対の手のひらにあてて、前後左右にひっかくように動かしながら洗います。

※最後に、よく水で洗い流してから、清潔なタオルやハンカチで水分をふきとります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌は食べかすから酸を作り、歯を溶かします。食事の後は歯をみがきましょう。

