



令和6年6月の献立表

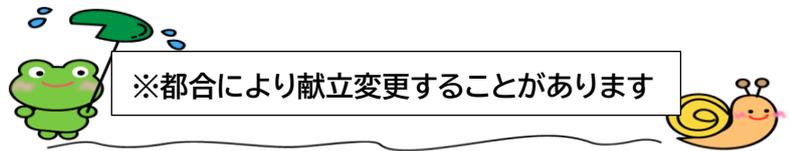


遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)	3時おやつ
1	土	ごはん	五目そうめん	炒り卵 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
3	月	カレー	ビーンズカレー	ドレッシング和え 果物	牛乳 りんご	牛乳 バニラクッキー
4	火	ごはん	魚の竜田揚げ	カミカミサラダ 吸物 果物	牛乳 バナナ	スキム にんじんケーキ
5	水	ごはん	マーボー豆腐	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム ジャムサンド
6	木	おにぎりの日 🍣			牛乳 ビスケット	牛乳 パイ菓子
7	金	ごはん	ミートボール	しらす和え 味噌汁 果物	牛乳 バナナ	スキム マドレーヌ
8	土	ごはん	ひじきのスパゲティ	切干大根煮 吸物 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい
10	月	カレー	ポークカレー	野菜サラダ 果物	牛乳 りんご	牛乳 パンケーキ
11	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	法蓮草ゴマ和え 吸物 果物	牛乳 バナナ	スキム クッキー菓子
12	水	ごはん	マカロニグラタン	ごま酢和え スープ 果物	牛乳 チーズ	牛乳 スイートポテト
13	木	ごはん	豆腐のまさご揚げ	春雨サラダ 吸物	牛乳 りんご	スキム りんご
14	金	ごはん	肉じゃが	ひじき煮 味噌汁 果物	牛乳 バナナ	スキム くず練り
15	土	お弁当の日 🍱			お茶 クラッカー	お茶 おせんべい
17	月	ハヤシ	ハヤシライス	シーチキン和え ヨーグルト和え	牛乳 りんご	牛乳 カップケーキ
18	火	ごはん	魚のあんかけ	春雨の酢物 吸物	牛乳 りんご	スキム バナナ
19	水	おにぎりの日 🍣			お茶 ビスケット	お茶 米菓子
20	木	ごはん	浦上そば	ゴマ酢和え 吸物 果物	牛乳 りんご	スキム モチモチーズ
21	金	パン	きのこピザ	和風サラダ スープ 果物	牛乳 チーズ	スキム オレンジゼリー
22	土	ごはん	ミートスパゲティ	人参しりしり スープ 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい
24	月	カレー	チキンカレー	サイコロサラダ ヨーグルト和え	牛乳 りんご	牛乳 お麩ラスク
25	火	誕生会	わかめご飯 コロッケ	マカロニサラダ スープ 果物	牛乳 バナナ	スキム フルーツパフェ
26	水	ごはん	豚肉の野菜炒め	竹輪の酢物 味噌汁 果物	牛乳 ヨーグルト	牛乳 パウンドケーキ
27	木	ごはん	魚の西京焼き	中華風和え 吸物	牛乳 りんご	スキム バナナ
28	金	パンの日		ヨーグルト	お茶 クラッカー	お茶 クッキー菓子
29	土	ごはん	皿うどん	南瓜の煮物 吸物 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい



水無月会は箸のみおねがいします



※都合により献立変更することがあります



細心の注意を！ 梅雨どきのお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう。注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースで、少し冷ましてから詰めるようにします。急ぐときは、冷却剤やうちわを使って冷ますと効果的。また、ごはんの上に、梅干しやゆかり(しそ)を載せると、食中毒を予防する効果があります。こうした点に注意して、梅雨どきでも安心なお弁当を作りましょう。