



令和7年 6月の献立表

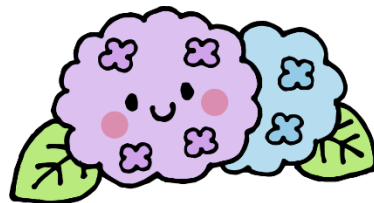


遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
2	月	カレー	チキンカレー	ごま酢和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	パンケーキ
3	火	ごはん	魚の磯辺揚げ	和風サラダ 味噌汁	牛乳	バナナ	スキム	フルーツヨーグルト
4	水	ごはん	炒り豆腐	納豆和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	ラスク
5	木	ごはん	マカロニグラタン	ハロハロわかめ スープ 果物	牛乳	バナナ	牛乳	サマイケーキ
6	金	お に ぎ り の 日 🍱			牛乳	クラッカー	牛乳	米菓子
7	土	ごはん	きつねうどん	竹輪のごま炒め 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
9	月	ごはん	お好み焼き風卵焼き	法蓮草ゴマ和え 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	バニラクッキー
10	火	ごはん	ミートボール	大根サラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	ミニピザ
11	水	ごはん	かみかみ天ぷら	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	マシュマロサンド
12	木	ごはん	魚のゴマみそ焼き	切干大根煮 吸物	牛乳	りんご	スキム	バナナ
13	金	カレー	ビーンズカレー	ドレッシング和え 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー菓子
14	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	バナナ	牛乳	おせんべい
16	月	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨サラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	マドレーヌ
17	火	お 弁 当 の 日 🍱			牛乳	チーズ	牛乳	パイ菓子
18	水	カレー	キーマカレー	チャップル風サラダ ヨーグルト	牛乳	りんご	スキム	あじさいゼリー
19	木	ごはん	魚のあんかけ	胡瓜と竹輪の酢物 味噌汁	牛乳	バナナ	スキム	りんご
20	金	パン	コーンパン	サイコロサラダ スープ 果物	牛乳	ビスケット	スキム	お麩ラスク
21	土	ごはん	五目そうめん	炒り卵 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
23	月	ごはん	筑前煮	春雨の酢物 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	パウンドケーキ
24	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	中華風和え 吸物	牛乳	りんご	スキム	バナナ
25	水	ごはん	浦上そばろ	法蓮草サラダ 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	ロールケーキ
26	木	水無月会	わかめごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ スープ 果物	牛乳	ビスケット	スキム	フルーツパフェ	
27	金	カレー	ポークカレー	野菜サラダ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	米菓子
28	土	ごはん	味噌うどん	金平 果物	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい
30	月	カレー	チキンカレー	シーチキンサラダ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	パイ菓子

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。

※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。