



☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ	
1	月	お茶 クッキー	白パン	南瓜のシチュー お豆サラダ 夏みかん	鶏肉玉ねぎ南瓜ズッキーニキャベツスキムミルクウひよこ豆コーンれんこん 卵水菜マヨネーズヨーグルトレモン汁夏みかん牛乳人参じゃこゴマ米他	牛乳 人参とじゃこのおにぎり	
2	火	お茶 せんべい	ご飯	ニラ卵 ひじきとコーンのサラダ 野菜と押し麦のスープ	ニラ玉ねぎ豚ひき肉卵ひじき胡瓜コーン枝豆ささみマヨネーズ人参じゃが芋 ズッキーニエノキキャベツ牛乳黒棒米他	牛乳 黒棒	
3	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	魚の梅みそ焼き 人参とアスパラの白和え 沢煮椀	鯖肉人参アスパラ豆腐椎茸ゴマ豚ひき肉水菜ごぼうえのきがら昆布 牛乳ポップコーンバター米他	牛乳 ポップコーン	
4	木	お茶 ミニドーナツ	ご飯	じゃこ海苔豆腐 切り干し大根の煮物 味噌汁	豆腐じゃこ海苔ごま油白葱レモン汁切り干し大根人参天から生椎茸 レタス玉ねぎコーンかつお節牛乳甘酒りんごジュース米他	牛乳 林檎甘酒ゼリー/クッキー	
5	金	お茶 クラッカー	麺	スタミナうどん おからサラダ パナナ	牛ひき肉ニラ参いりこ昆布うどんからブロッコリーコーンほうれん草 ローズハムマヨネーズバナナ米他	お茶 塩おにぎり/昆布の煮つけ	
6	土	お茶 ビスケット	ご飯	金時豆と南瓜のコロッケ そぼろ納豆 ワカメスープ	金時豆さつまいも南瓜玉ねぎパン粉合いびき肉納豆 ワカメ玉ねぎ人参エノキソメ米他	お茶 おかし	
8	月	お茶 ポン菓子	ご飯	シーフードカレー コールスローサラダ パイナップル	えびイカタコ玉ねぎじゃが芋トマトズッキーニにんにく生姜ルウキャベツ コーン胡瓜ささみパイナップル牛乳ココア卵マーレード他	牛乳 オレンジブラウニー	
9	火	お茶 ビスケット	ご飯	おろしハンバーグ トマトサラダ 味噌汁	合挽き肉豆腐玉ねぎパン粉卵大根大葉ボン酢トマト水菜じゃこ山芋 しめじかつお節昆布小葱牛乳パン生クリーム豆乳クリームバナナキウイ他	牛乳 フルーツクリームコッペパン	
10	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のサワソース 大豆のチリコンカン 小松菜のスープ	鮭マヨネーズヨーグルトバセリレモン汁大豆牛ひき肉じゃが芋玉ねぎ小松菜 トマトホール缶春雨エリンギスキムミルクバナナキウイ甘夏みかん他	フルーツヨーグルト	
11	木	お茶 クラッカー	ご飯	鶏塩肉じゃが セロリと胡瓜の胡麻和え 豆腐と三つ葉の清汁	鶏肉じゃが芋玉ねぎ人参こんにやくセロリ胡瓜ゴマ豆腐三つ葉ワカメ かつお節牛乳米粉豆乳米他	牛乳 米粉と豆乳のドーナツ	
12	金	お茶 ビスケット	麺	ナポリタンスパゲッティ ポテトサラダ コーンスープ	スパゲッティ玉ねぎピーマンウインナーにんにくじゃが芋ハム卵ブロッコリー コーンクリームコーン牛乳米	牛乳 せんべい	
13	土	子育て支援事業					
15	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ズッキーニとエビのグラタン グリーンサラダ 根菜のスープ	えびズッキーニ玉ねぎマカロニ牛乳チーズレタスブロッコリー胡瓜ツナ アスパラガスれんこん人参大根生巻小葱牛乳食パン紅茶バター他	牛乳 ミルクティフレンチトースト	
16	火	お茶 ビスケット	ご飯	牛丼 イカと胡瓜の和え物 梅にゆう麺	牛肉玉ねぎ白葱イカ胡瓜もやしトマトにんにくそうめん梅肉小葱 水菜昆布かつお節白ごま牛乳バナナ他	牛乳 バナナ	
17	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のカレー竜田揚げ 旬野菜の煮物 塩麴スープ	鯉カレー粉にんにく生姜ズッキーニ南瓜オクラ里芋枝豆かつお節昆布 大根白葱鶏肉生巻キャベツ塩麴ガラ牛乳おから卵バターゴマ他	牛乳 黒ゴマおからクッキー	
18	木	お茶 せんべい	ご飯	スパニッシュオムレツ ひじきの金平 味噌汁	卵じゃが芋玉ねぎひじきれんこん人参油揚げ糸こんにやく小松菜 エノキいりこ昆布牛乳パン黄粉米他	牛乳 黄粉パン	
19	金	お茶 ミニケーキ	麺	☆冷やしちゃんぽん 厚揚げコロコロサラダ メロン	えび豚ひき肉キャベツもやしかまぼこくらげインゲン豆乳中華麺 厚揚げ胡瓜ミニトマト水菜コーンマヨネーズヨーグルトレモン汁メロン米沢庵他	お茶 ゆかりと沢庵のおにぎり	
20	土	お茶 かりんとう	ご飯	☆シシリアンライス 白ミネストローネ オレンジ	牛ひき肉玉ねぎコーンにんにくレタスミニトマトパプリカマヨネーズ じゃがいも大根カリフラワーキャベツセロリひよこ豆オレンジ米他	お茶 おかし	
22	月	お茶 クッキー	ご飯	チキンカツ きつね和え だご汁	鶏肉ウスターソース小松菜人参もやし油揚げゴマ油かつお節大根人参 板こんにやくごぼう小葱生椎茸昆布牛乳南瓜チーズバター米他	牛乳 南瓜のチーズ焼き	
23	火	お茶 ポン菓子	ご飯	ねぎ卵 人参とツナのサラダ☆鶏肉とつる菜の塩レモンスープ	合挽き肉卵人参もやし白葱じゃが芋玉ねぎツナバセリ鶏肉つる菜 から昆布レモン牛乳トマトクラッカー米他	牛乳 トマトジャム&クラッカー	
24	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のゴマ塩麴焼き ホクホク野菜サラダ 春雨スープ	鯖塩麴黒ゴま白ごま南瓜さつまいもブロッコリーハムチーズマヨネーズ 茄子春雨ニラもやしゴマ油牛乳黒砂糖スキムミルク黄粉米他	牛乳 ミルク黒糖わらび餅	
25	木	お茶 クラッカー	ご飯	がんもどき 青菜とえのきの胡麻和え 味噌汁 梅干し	豆腐ひじきごぼうきくらげ人参インゲン豆小松菜エノキ胡瓜ゴマ ズッキーニキャベツ玉ねぎ昆布イリコ梅干しスキムミルク牛乳レモン汁他	牛乳 ラッシー かりんとう	
26	金	お茶 ミニドーナツ	麺	和風ラーメン 根菜の煮物 パナナ	ささみ水菜天からきくらげ白葱かつお節中華麺れんこんさつまいも人参 生椎茸昆布ごぼうこんにやくバナナ鮭大葉ゴマ米他	お茶 鮭と大葉のおにぎり	
27	土	お茶 せんべい	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 五目煮 卵とトマトのスープ	ちくわ青のり大豆ごぼうれんこん里芋こんにやく絹さや生椎茸 卵トマトエノキ玉ねぎバセリ米他	お茶 おかし	
29	月	お茶 クラッカー	ご飯	麻婆茄子 伴三糸糸 中華風卵スープ	豚ひき肉茄子白葱ピーマンにんにく生姜春雨胡瓜人参きくらげごま油 コーンクリームコーン牛乳メロンパン米他	牛乳 メロンパン	
30	火	お茶 ビスケット	雑穀ご飯	夏野菜のかき揚げ オクラとささみの和え物 味噌汁	鶏肉じゃが芋玉ねぎエビパプリカ南瓜ゴーヤ豆腐おくら人参ささみ 胡瓜かつお節麩つる菜エノキワカメイリコ昆布牛乳小豆豆腐米他	牛乳 水無月	

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

夏越の祓に水無月を

6月30日は夏越の祓といって、半年分のけがれを落とす神社の行事で、京都をはじめとした関西では、氷を模した三角のういろうに、魔除けの意味のある小豆をのせた、水無月を食べる習慣があります。



食中毒の三原則で予防を

梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の一つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に、菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は、「やっつける」です。肉調理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。

