

# 6月 よていこんだてひょう

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる



は ぐち けんこうしゅうかん  
6/5~6/10 歯と口の健康週間

こんだて ていきょう  
カミカミ献立を提供して  
いますので、いつもより  
おお  
多くかむようにしてみましょう。

## 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいに洗う。</li> <li>野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
--	--	--

**アレルギー物質を含む食品の表示について**

料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。

	3(月)	4(火) 歯と口の健康週間	5(水) 歯と口の健康週間	6(木) 歯と口の健康週間	7(金) 歯と口の健康週間
こんだて	ちくぜんに ごはん さといものみそしる	カミカミごぼういりバーグ きなこあげパン(南小) コッパン コーンスープ	きんぴられんこん ごはん つくねじる	スタミナレバー ごはん ビーフンスープ	さつまいもスティック とりごぼうめし くきわかめカツ
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、むえんせきベーコン、だっしふんにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ぶたレバー	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、くきわかめ
き	こめ、さといも、だいたい油、さとう	こむぎこ、だいたい油、じゃがいも、マーガリン、さとう	こめ、だいたい油、ごま油、ごま、さとう、でんぶん、ほんこ	こめ、ビーフン、だいたい油、さとう、ごま油、ごま、でんぶん	こめ、むぎ、だいたい油、さとう、こむぎこ、ほんこ、さつまいも、でんぶん
みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん、しいたけ、こんにやく、きぬさや、れんこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ごぼう	だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、ごぼう、れんこん、こんにやく、たまねぎ	しいたけ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、きくらげ	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじん、ねぎ、たまねぎ
こんだて	10(月) 歯と口の健康週間 ぐんぐわちぐにちメニュー あまがし オレンジ(幼稚園以外) せんぎりりイリチー ごはん うちなみそしる	11(火) ビビンバどん(ぐ) ごはん はるさめスープ	12(水) ひじきいため ごはん なすのみそしる	13(木) あじフライ ごはん だいこんのうまに	14(金) やさいかきあげ ごはん とうがんのそぼろに
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、とうふ、わかめ、みそ、かまぼこ、きんときまめ、りょくとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ハム、だいたい、とりレバー	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ぶたにく、ひじき、ちくわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、あじ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、だいたい、あつあげ
き	こめ、だいたい油、さとう、むぎ、ことう	こめ、はるさめ、だいたい油、ごま油、さとう、ごま	こめ、だいたい油、さとう、ごま油	こめ、さといも、さとう、ほんこ、こむぎこ、でんぶん、だいたい油	こめ、だいたい油、さとう、でんぶん、こむぎこ
みどり	にんじん、とうがんとやし、だいこん、こんにやく、しいたけ、ピーマン	しいたけ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく、ほうれんそう	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、こんにやく、キャベツ	しいたけ、にんじん、だいこん、いんげん	とうがんとやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えだまめ、ごぼう、しゅんぎく
こんだて	17(月) ぶたにくとピーマンいため ごはん こまつなのみそしる	18(火) にくだんご きなこあげパン(津小) こくとうパン キャベツのクリームに	19(水) はつぼうさい ごはん ちゅうかスープ	20(木) 琉球料理の日 ウムグジてんぷら ごはん デークニンブシー(だいこんのみそに)	21(金) いれいの日メニュー メロンゼリー ごもくかまぼこ ポロポロジュシー タマナー チャンプルー
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、だっしふんにゅう、ぶたにく、いんげんまめ	ぎゅうにゅう、むえんせきベーコン、ぶたにく、なると	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアキ、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、ツナ、とうふ、すけらうだら、いとよりだい
き	こめ、だいたい油、ごま油、さとう、でんぶん	こむぎこ、じゃがいも、マーガリン、だいたい油、ほんこ、さとう、ことう	こめ、でんぶん、だいたい油、ごま油	こめ、だいたい油、さとう、べにいも、でんぶん	こめ、さとう、だいたい油、でんぶん
みどり	たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、フロコリー、えだまめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく、はくさい、たけのこ、きくらげ、コーン、いんげん	だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、いんげん	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、からしな、にんにく、えだまめ、コーン、たまねぎ、メロン
こんだて	24(月) ぶたにくとなすいため ごはん ごもくスープ	25(火) はるまき ひやしちゅうか(タレ) きんしたまご ひやしちゅうか(ぐ) ひやしちゅうか(めん)	26(水) いわしのうめに ごはん とうがんのカレーに	27(木) チリコンカン あみパン キャベツスープ	28(金) ゴーヤーのおかいため ごはん イナムドウチ
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、だいたい、あつあげ、いわし、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ムエシキベーコン、だっしふんにゅう、ぶたにく、とりレバー、タイズ、ヒヨコマ、エンゲムマ、インゲンマ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、かつおぶし
き	こめ、でんぶん、ごま油、だいたい油、さとう	だいたい油、ごま油、ごま、こむぎこ、さとう、でんぶん、はるさめ	こめ、だいたい油、さとう、でんぶん	こむぎこ、だいたい油、マカロニ、さとう	こめ、だいたい油
みどり	しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ、なす、たけのこ、にんにく、しょうが	もやし、にんじん、こまつな、コーン、きくらげ、にんにく、キャベツ、レモン、たけのこ、たまねぎ	とうがんとやし、にんじん、きくらげ、えだまめ、しいたけ、いんげん、うめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とまと、にんにく、コーン、ピーマン	こんにやく、しいたけ、にんじん、ゴーヤー、たまねぎ