

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	行事	職員の動き
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	土	人参にら井 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 おつゆ麩 塩 醤油 菜種油 パン	豚肉 卵 ミルク	人参 にら アオサ オレンジ	フルーツ		
3	月	紫陽花カレー ゴーヤーのヨーグルトサラダ スープ	ミルク 大学芋	米 ジャガ芋 カレールウ さつまいも 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	ゴーヤー 茄子 ビーマン 玉葱 わかめ 人参 にんにく レーズン	フルーツ	うたの会	勉強会
4	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュージーおにぎり	沖縄そば 米 塩 酢 醤油 ドレッシング	魚 豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 ミルク	長命草 セロリー きゅうり ねぎ 小松菜 ひじき りんご	フルーツ		理事会
5	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 ホットケーキミックス 醤油 かたくり粉 ごま バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ ミルク	人参 きゅうり レタス ねぎ もずく りんご オレンジ	フルーツ		行事委員会
6	木	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ 小麦粉 黒糖 トマトケチャップ みそ 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	チンゲン ブロッコリー きゅうり わかめ スイートコーン パイン	フルーツ	空手指導	園長会
7	金	あわご飯 グルコンのプチプチ焼き うの花 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 押し麦 白玉粉 パン粉 三温糖 菜種油 ごま	グルコン 金時豆 おから	グリーンアスパラ 小松菜 長ネギ 人参	フルーツ		全国保間研 熊本
8	土	おべんとう会	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 パン 醤油 鶏がらダシ ごま油	ポーク 卵 ミルク	ビーマン 玉葱 グリーンピース えのき茸 人参 ねぎ オレンジ	フルーツ	弁当	保護連総会
10	月	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつまいも 三温糖 塩 醤油 みそ 菜種油	鶏肉 豆腐 卵 煮干し粉	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ハンダマ なめこ スイカ	フルーツ	うたの会 避難訓練	
11	火	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 米 トマトソース トマトペースト 醤油 オリブ油	鮭 牛肉 豚肉 卵 ミルク	マッシュルーム しいたけ しめじ茸 ブロッコリー 茄子 冬瓜 りんご	フルーツ		
12	水	あわご飯 おからコロケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	赤しそジュース ジャムサンド	米 あわ 食パン ジャガ芋 トマトケチャップ みそ 菜種油	おから 豚チラガー 油揚げ 煮干し粉 卵 レバー	キャベツ パプリカ 赤しそ ひじき もやし にら オレンジ	フルーツ		
13	木	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け 清し汁 フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	米 あわ 小麦粉 砂糖 かたくり粉 醤油 バター	卵 豚肉 豆腐 チキアギ 煮干し粉 ミルク	ゴーヤー 小松菜 切り昆布 切干大根 こんにゃく トマト スイカ	フルーツ	運動遊び	
14	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンパキンスープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 ジャガ芋 マカロニ 小麦粉 塩 マヨネーズ	自身魚 卵 ミルク	南瓜 長ネギ 人参 きゅうり レタス パセリ りんご	フルーツ		ゆんたく会
15	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 ジャガ芋 パン カレールウ	鶏肉 ミルク	人参 玉葱 にんにく りんご オレンジ	フルーツ		
17	月	あわご飯 肉じゃが トマトのピザ風焼き みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころかし団子	米 ジャガ芋 白玉粉 ごま さつまいも 醤油 みそ オリブ油	豚肉 豆腐 あずき 煮干し粉 チーズ ミルク	小松菜 トマト 人参 玉葱 グリーンピース こんにゃく スイカ	フルーツ	うたの会	清掃日
18	火	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 お好み焼き粉 長芋 かたくり粉 みそ 菜種油	あさり 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク 削り節	もずく ビーマン パプリカ からし菜 キャベツ パイン	フルーツ	空手指導	施設整備委員会 リズム研修
19	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ ホットケーキミックス 春雨 かたくり粉 ごま油	鶏肉 おから 卵 ミルク	チンゲン きゅうり トマト 木くらげ えのき オレンジ	フルーツ	キッズアート指導	評議員会
20	木	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ みそ 塩 醤油 パン 砂糖 菜種油	豚肉 カンティラカマボコ 卵 チーズ ミルク	人参 きゅうり レタス 小松菜 たけのこ スイカ	フルーツ	発育測定 生け花指導	
21	金	ざるそば風 天ぶらの盛り合わせ 茹枝豆 フルーツ	ミルク いなり寿司	日本そば 小麦粉 米 醤油 酢 砂糖 菜種油	グルコン 卵 いなり用揚げ 枝豆 ミルク	オクラ 南瓜 ねぎ きざみのり りんご	フルーツ		リーダー委員会
22	土	噴霧消毒							主任保育士特別講座
24	月	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク スイートカステラ	米 ジャガ芋 デミグラスソース さつまいも ケチャップ バター	牛肉 卵 ミルク	トマト 人参 きゅうり 玉葱 しめじ コーン オレンジ	フルーツ	うたの会 英語であそぼう	
25	火	おべんとう会	ゴーヤーカルピス ゴーヤーケーキ	米 あわ 小麦粉 ごま カルピス 砂糖 醤油	豆腐 豚肉 卵 煮干し粉	ゴーヤー キャベツ 人参 チンゲン パプリカ スイカ	フルーツ		
26	水	ライス スコッチポーク ブロッコリーソテー サラダ アスパラスープ フルーツ	野菜ジュース パースデーケーキ	米 ケーキ トマトケチャップ ジャガ芋 パン粉 オリブ油	豚肉 卵	玉葱 ブロッコリー レタス きゅうり アスパラ トマト マスカット	フルーツ	誕生会 内科健診	
27	木	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン マカロニ みそ ホワイトソース 砂糖 バター	鶏肉 納豆 豚肉 チーズ ミルク	小松菜 トマト きゅうり 玉葱 人参 セロリー オレンジ	フルーツ	運動遊び	保間研勉強会
28	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ 小麦粉 みそ コーンフレーク 醤油 菜種油	カレイ 油揚げ 煮干し粉 ミルク	へちま ごぼう パプリカ 人参 ねぎ バナナ りんご	フルーツ	ゆんたく会	職務会
29	土	おべんとう	ミルク 調理パン				フルーツ		

ジメジメ ムシムシ とつゆの季節になりました。 6月は食中毒などが発生しやすい時期です。 さらに最近では 放射能汚染や [PM 2.5] による大気汚染などもあり 厳しい環境にあります。 食中毒の予防は ①菌を付けない。②菌を増やさない。③菌をやっつける。です。 当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類 等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。 手洗いをしっかりして、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元氣印で乗り切りましょう！