

6月の献立表

食彩工房株式会社



3日(月)
ごぼうわかめごはん
まぐろ野菜カツ
八幡巻
さといも煮
いんげんのおかか和え
ぶどうゼリー
343kcal/9.3g

4日(火)
白飯
豆腐の中華そぼろあん
チキンナゲット
チンゲン菜のナムル
黄桃缶
350kcal/10.0g

5日(水)
ごまふりかけごはん
さばのみそ焼き
メンチカツ
サイコロ厚揚げ煮
小松菜のおひたし
パイナップル
394kcal/14.3g

6日(木)
ツナロールハン
ナポリタン
オムレツ
ソースカツ
プロッコリーサラダ
ピピチーズ
374kcal/13.1g

7日(金)
ゆかりふりかけごはん
タンドリーチキン
コーンコロック
ミートボールケチャップ煮
ほうれん草のソテー
みかん缶
454kcal/14.3g

10日(月)
たまごふりかけごはん
肉詰めれんこんフライ
木の葉しんじょ
ウィンナー
チンゲン菜のごま和え
黄桃缶
379kcal/8.9g

11日(火)
わかめおにぎり
照り焼きハンバーグ
サーモンフライ
ごぼう煮
はるさめサラダ
パイナップル
325kcal/10.9g

12日(水)
えびフライカレー
豆腐ナゲット
プロッコリーのおひたし
りんご缶
448kcal/11.1g

13日(木)
野菜ふりかけごはん
鶏の唐揚げ
豆腐ステーキ
中華肉だんご
ほうれん草の和え物
みかん缶
372kcal/10.6g

14日(金)
ひじきごはん
白身魚の一口フライ
野菜つくね
星型しんじょ
小松菜のおかか和え
さつまいもの甘煮
408kcal/12.1g

17日(月)
ゆかりふりかけごはん
チキンカツ
マヨコーンさつま
シューマイ
マカロニサラダ
パイナップル
396kcal/10.6g

18日(火)
やきそば
かにクリームコロック
じゃがベーバーグ
たこ焼き
プロッコリーマヨ和え
りんご缶
375kcal/10.7g

19日(水)
赤かぶ青菜ふりかけごはん
鶏の照り焼き
いかと彩り野菜カツ
青のりポテト
切干大根煮
みかん缶
416kcal/14.2g

20日(木)
枝豆とコーンのごはん
ハンバーグ
ほたて風味かまぼこフライ
キャベツボール
チンゲン菜おかか和え
はちみつレモンゼリー
350kcal/10.7g

21日(金)
雑ごはん
ローズとんかつ
ポテトチキンロール
ひとくちがんも煮
ほうれん草のごま和え
黄桃缶
414kcal/13.7g

24日(月)
ごまふりかけごはん
えびカツ
トマトソースハンバーグ
たこちゃんワインナー
小松菜のおひたし
さつまいもの甘煮
391kcal/11.0g

25日(火)
かつおふりかけごはん
甘辛唐揚げ
豆腐ハンバーグ
たまごロール
かぼちゃの甘煮
みかん缶
434kcal/14.4g

26日(水)
白飯
豚肉と野菜のうま煮
花さつま
つくね串
りんごゼリー
343kcal/13.8g

27日(木)
たまごふりかけごはん
さばのみりん漬焼き
野菜コロック
高野豆腐煮
ほうれん草のソテー
黄桃缶
410kcal/13.7g

28日(金)
青菜おにぎり
チキンロールフライ
ポークビーンス
ミニ四角たまご焼き
プロッコリーのサラダ
パイナップル
305kcal/10.9g



夏場に起きやすい 食中毒に注意!

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品などで菌が増殖しているたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。
予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の際には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

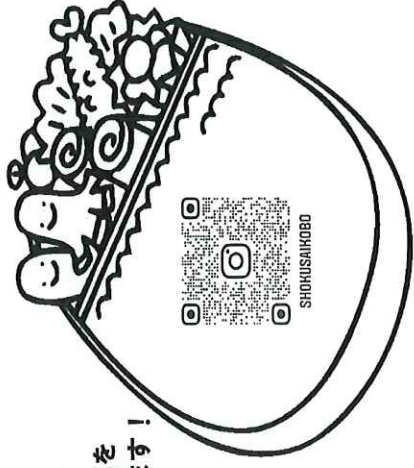


炭水化物はガリッパと一緒に! ♪ 胃腸の♡♡♡

エネルギー源である炭水化物は、車でいうとガソリンと一緒にです。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をすることも難しくなってしまいます。毎日元気に活動できるように炭水化物満タン生活! を心がけましょう!



今日のランチは何かかな?
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています!
のぞいてみてください! ☺



- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「菓とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鰹ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 三反田 野口さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。