



6月 給食献立表



日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 豆腐とねぎの味噌汁 りんご	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・若鶏もも、淡色辛みそ ・しらす干し、油揚げ ・絹ごし豆腐、普通牛乳 ・ウインナーソーセージ・豆乳	・精白米・砂糖・マヨドレ ・ごま油・上白糖・薄力粉	・こまつな・長ねぎ・りんご ・コーン
2 火	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ たまねぎと水菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 人参クッキー	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・みずな・パインアップル缶詰 ・にんじん
3 水	野菜あんかけうどん キャベツとささみのサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	・ふたかたローズ(皮脂無) ・鶏ささ身、ヨーグルト ・普通牛乳	・ゆであうどん・上白糖・調合油 ・しょうゆせんべい・精白米	・長ねぎ・ながさきほくさい ・にんじん・キャベツ・みずな ・レモン果汁・えだまめ・塩昆布 ・バナナ
4 木	ご飯 鮭のかれー照り焼き マゼンタサラダ キャベツとしめじの味噌汁 どうぶつえんぜりー	麦茶 ウエハース 牛乳 マカロニきなこ	・たいせいやさげ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・薄力粉・上白糖 ・じゃがいも・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ
5 金	ふりかけご飯 千草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 麦茶 あじさいヨーグルト	・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・いりごま・上白糖 ・調合油	・焼きのり・にんじん・長ねぎ ・根みつば・カリフラワー ・プロコリー・キャベツ ・コーン・だいこん ・カットわかめ・長ねぎ ・だいごもやし・ぶなしめじ ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
6 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ソフトせんべい りんごのゼリー	・鶏肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉	・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・りんご・かぼちゃ
7 日	ハンバーガー フライドポテト コンスープ りんご	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・ふたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳	・ロールパン・生パン粉 ・じゃがいも ・調合油・上白糖	・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・りんご・かぼちゃ
8 月	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 きつねおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨドレ ・精白米 ・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・レタス・コーン ・バナナ・こねぎ
9 火	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ なめこほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこトースト	・ふたローズ(赤肉) ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しちたき・上白糖 ・マヨドレ ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・くりかぼちゃ・きゅうり ・なめこ・ほうれんそう
10 水	ご飯 さばの味噌煮 春雨サラダ 厚揚げと小松菜のすまし汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツゼリー せんべい	・さば ・淡色辛みそ・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・えのきたけ ・ほうれんそう・オレンジ ・白桃缶
11 木	麦ご飯 鶏肉の甘酢ねぎ焼き りんごのこまマヨ和え かぼちゃとしめじの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 マーブルケーキ	・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳	・精白米・揮発・ごま油 ・片栗粉・上白糖・マヨドレ ・いりごま ・薄力粉	・長ねぎ・れんこん・にんじん ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・りんご
12 金	スパゲティミートソース たまねぎとえのきのスープ バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・砂糖・ビスケット	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・えのきたけ ・バナナ
13 土	しょうゆラーメン ポテトサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チョーパン	・鶏肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・中華めん・調合油・なたね油 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米・ごま油	・冷凍コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん・きゅうり ・バナナ・青ねぎ
14 日	ハンデライス じゃがいもとツナのサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆クッキー	・ふたかたローズ(赤肉) ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・マヨドレ ・トマトピューレ・コーン缶詰粒 ・プロコリー・ほうれんそう ・みかん缶詰・えだまめ
15 月	ご飯 八宝菜 さくわめゆずの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 どうぶつえんぜりー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	・ふたローズ(皮脂無) ・鶏ささ身・普通牛乳 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖・いりごま	・ほくさい・たまねぎ・さやいんげん ・にんじん・ゆであうどん ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり ・りよくとうもやし・乾わかめ
16 火	ご飯 豆腐とれんこんのつくね ほうれん草のナムル じゃがいもとキハツの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 青のりすなっ餅	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・パン粉・上白糖 ・片栗粉・ごま油 ・むきごま・じゃがいも ・調合油・塩ふ	・れんこん・長ねぎ・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰・あおのり
17 水	ご飯 精川風煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・鶏卵・ぶたばら ・ローズハム・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・薄力粉	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しいんご・きゅうり ・りよくとうもやし・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
18 木	鶏そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 リッツ 茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・はるさめ ・いりごま	・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ
19 金	ご飯 大豆と鶏肉のかれー まやべつとツナのサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ゼリー フルーツヨーグルト	・若鶏もも・大豆水煮缶詰 ・かつお油漬缶詰 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・上白糖・いりごま ・はるさめ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・コーン缶詰粒・チンゲンサイ ・バナナ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰
20 土	ご飯 鮭の西京焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめとたまねぎの味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 ナポリタン(15時)	・さけ・甘みそ・納豆 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・だいこん・プロコリー ・たまねぎ・乾わかめ ・パインアップル缶詰・青ピーマン ・トマトケチャップ・ホールトマト
21 日	ロールパン スナッツジュオムレツ 切干大根のサラダ じゃがいもとキャベツのスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・ローズハム・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・ローズハム・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・切干しいんご ・きゅうり・にんじん ・りよくとうもやし・キャベツ ・乾わかめ
22 月	キャロットライス チキンカツ さつま芋のサラダ アスパラとトマトのスープ ゼリー	麦茶 マンナウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ ゼリー	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米 ・薄力粉・パン粉・調合油 ・さつまいも・上白糖	・にんじん・きゅうり・アスパラガス ・たまねぎ・トマト・バナナ
23 火	ご飯 厚揚げの中華炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズクッキー	・生揚げ ・ぶたもも(皮脂無) ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・さやいんげん ・だいごもやし・乾わかめ ・えのきたけ・たまねぎ・オレンジ
24 水	冷やしタヌキうどん じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・生揚げ・鶏ひき肉	・うどん・じゃがいも・調合油	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・にんじん・さやいんげん ・バナナ
25 木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 厚揚げと小松菜のすまし汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 フルーツゼリー 雪の宿	・ぶたもも(皮脂無) ・淡色辛みそ・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・えのきたけ ・ほうれんそう・オレンジ
26 金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・豆乳 ・きな粉	・じゃがいも・いりごま・上白糖 ・精白米 ・薄力粉	・だいごの葉・にんじん ・さやえんどう・乾ひじき・きゅうり ・りよくとうもやし・こまつな ・みかん缶

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518kcal	21.3g	14.4g	240	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	511kcal	20.5g	15.6g	221	2.2mg	189μg	0.33mg	0.37mg	25mg	5.0g	1.8g



6月きゅうしょくだより



入園から2か月が経ち、幼児さん達は少しずつ給食室に顔を出してくれるようになりました。少し緊張した様子で「ごちそうさまでした!」と、食べ終わった食器をワゴンで給食室に返しに来てくれます。乳児さん達は、クラスの様子を見に行くと「おいしー!」と話しかけてくれるようになりました。これから蒸し暑い梅雨の季節ですね。体力や食欲が低下しがちです。しっかり食べて元気に過ごせるような給食作りに努めてまいります。

つゆ しよくちゅうどく き つ 梅雨も食中毒に気を付けよう

気温と湿度があがり、梅雨の時期は食中毒菌の繁殖が活発になります。

食中毒には大きくわけて3つあります。

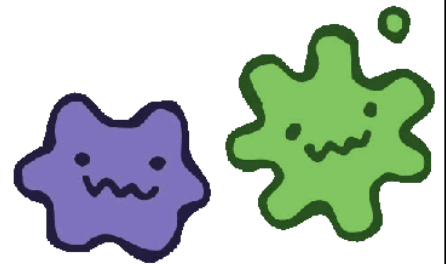
- 細菌性食中毒 (カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど...)
- ウイルス性食中毒 (ノロウイルスなど...)
- 自然毒食中毒 (ふぐや毒キノコなど...)

6月ころから増えてくるのが細菌性食中毒になります。

梅雨は水分が豊富で気温が高く、活動には絶好のチャンスです。

細菌性食中毒にならないよう、気を付けて予防していきましょう!

- 料理に使う食材は低温で保管する。
- 食品の中心部までしっかりと加熱する。
- まな板、包丁、ふきんなどは熱湯または漂白剤で殺菌・消毒をする。
- 調理器具・容器をわけて作業&保存をする。
- 調理後の料理は早めに食べる。保存する場合は低温保存をする。



🦷大切な歯を守ろう!

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。健康な歯を守るためにお口の中を清潔に保ちましょう。虫歯や歯周病は、お口の中全体に広がっている細菌や歯に付着している歯垢が原因でおこります。

食べたらずき習慣をつけて、毎食後丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、虫歯や歯周病予防につながります。

歯を丈夫に保つためには食生活も大切です。歯の形成に不可欠なカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、歯のエナメル質を強化するために必要なビタミンAなどを積極的に摂取しましょう!



6月メニューのご紹介

・8日(月) たいよう組リクエストメニュー
ハンバーガー、ポテト、コーンスープ、りんごをリクエストしてくれました!!

・25日(木) 誕生日会メニュー
みんな大好きな千キンカツとさつま芋のサラダを作ります! おやつにはバナナとホイップクリームをのせた誕生日ケーキ♪

