

# 6月 給食献立表

令和 6年

りとせ相模大野こども園in神奈川県相模大野ビル

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
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 小麦粉 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 ・納ごし豆腐・普通牛乳 ・ウィンナーソーセージ	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま油・三温糖・薄力粉	・こまつな・長ねぎ・りんご ・コーン
2 火	ご飯 麻婆豆腐 ピーンサラダ 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	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ピーン・ごま油 ・ハードビスケット・薄力粉 ・有塩マーガリン	・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	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	・ゆでうどん・砂糖・調合油 ・しょうゆせんべい・精白米	・長ねぎ・ながさきはくさい ・にんじん・キャベツ・みずな ・レモン果汁・えだまめ・塩昆布
4 木	ご飯 鮭のから揚げ焼き マドアンサラダ キャベツとめじろの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 マカロニきなこ	・たいせいようさけ ・じゃがいも・調合油 ・きな粉	・精白米・薄力粉・三温糖 ・じゃがいも・調合油 ・ウエハース ・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 干草焼き 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・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・いりごま・三温糖 ・なたね油・砂糖 ・ソーダークラッカー	・焼きのり・にんじん・長ねぎ ・根みつば・カリフラワー ・フロッキー・キャベツ ・コーン缶詰粒・だいこん ・カットわかめ・ゆで長ねぎ
6 土	豚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 ビスケット 牛乳 ソフトせんべい りんごゼリー	・ふたもも(皮脂無) ・納ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉・しょうゆせんべい ・砂糖	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ・りんごゼリー
8 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜とめじろの味噌汁 パインアップル	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・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・調合油 ・三温糖・砂糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・にんじん・さいいんげん ・こまつな・ほんしめじ ・パインアップル缶詰・くりかぼちゃ
9 火	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・煮干大豆 ・普通牛乳・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ ・ハードビスケット・精白米 ・三温糖	・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
10 水	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・しらす・三温糖 ・マヨネーズ ・しょうゆせんべい・食パン ・業務用有塩マーガリン	・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
11 木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 厚揚げとほうれん草のすまし汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツゼリー ソフトせんべい オレンジ	・ふたもも(皮脂無) ・普通牛乳・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・練豆腐はるさめ・三温糖 ・ごま油・ウエハース ・しょうゆせんべい	・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
12 金	麦ご飯 鶏肉の甘酢焼き れんごんのごまマヨ和え かぼちゃとめじろの味噌汁 みかん缶	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	・精白米・押麦・ごま油 ・片栗粉・三温糖・マヨネーズ ・いりごま ・ソーダークラッカー・薄力粉 ・有塩マーガリン・砂糖	・長ねぎ・れんごん・にんじん ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・みかん缶詰
13 土	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 ビスケット 牛乳 牧場の朝ヨーグルト ソフトせんべい	・ふたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・ビスケット ・しょうゆせんべい	・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
15 月	しょうゆラーメン 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 納豆チャーハン	・若鶏むね・普通牛乳 ・納豆・しらす干し	・中華めん・調合油・なたね油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・精白米・ごま油	・コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ
16 火	ハヤシライス じゃがいもツナのサラダ 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 ・マヨネーズ ・ハードビスケット・薄力粉 ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマトピューレ・コーン缶詰粒 ・プロッキー・ほうれんそう ・みかん缶詰・えだまめ
17 水	ご飯 八宝菜 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 クラッカーサンド	・ふたローズ(皮脂無) ・すきかまぼこ ・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 ・三温糖・いりごま ・しょうゆせんべい ・ソーダークラッカー	・ほくさい・たまねぎ・さいいんげん ・にんじん・ゆでたけのこ ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり ・りょくとうもやし・乾わかめ ・パインアップル缶
18 木	ご飯 豆腐とれんごんのつくね ほうれん草のナムル じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	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・砂糖 ・片栗粉・三温糖・ごま油 ・むぎごま・じゃがいも ・ウエハース・調合油・車ふ	・れんごん・長ねぎ・にんじん ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・キャベツ・オレンジ・あおのり
19 金	ご飯 柳川風煮 切干大根の炒め煮 ねぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・鶏卵・ふたばら ・ちくわ・納ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・砂糖・いりごま ・ごま油・三温糖 ・ソーダークラッカー・薄力粉 ・有塩マーガリン	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しいたけ・こし・さいいんげん ・長ねぎ ・ほうれんそう・みかん缶
20 土	鶏そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・三温糖・はるさめ ・いりごま・しょうゆせんべい	・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 ・ぶどうゼリー
22 月	ご飯 大豆と鶏肉のから揚げ キャベツとツナのサラダ 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 フルーツヨーグルト	・若鶏もも・大豆水煮缶詰 ・かつお油缶詰 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・三温糖・いりごま ・はるさめ・砂糖	・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
23 火	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 ハードビスケット 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 ・ウィンナーソーセージ	・精白米・三温糖 ・ハードビスケット ・マカロニ・スパゲティ ・調合油	・にんじん・だいこん・プロッキー ・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
24 水	ロールパン スパニッシュオムレツ 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 ぱりんこ 牛乳 わかめおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・ロースハム・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・いりごま・ごま油・三温糖 ・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・切干しいたけ ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・キャベツ ・乾わかめ
25 木	コーンピラフ チキンカツ さつまいものサラダ アスパラとトマトのスープ オレンジ	麦茶 マンウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・ヨーグルト・普通牛乳	・精白米・オレンジジュース ・薄力粉・パン粉・調合油 ・さつまいも・三温糖・砂糖	・にんじん・きゅうり・アスパラガス ・たまねぎ・トマト ・プロッキー
26 金	ご飯 厚揚げの中巻炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズクッキー	・生揚げ ・ふたもも(皮脂無) ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ごま油 ・ソーダークラッカー・薄力粉 ・有塩マーガリン	・にんじん・さいいんげん ・だいずもやし・乾わかめ ・えのきたけ・たまねぎ・オレンジ
27 土	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 ビスケット 牛乳 牧場の朝ヨーグルト ソフトせんべい	・生揚げ・鶏ひき肉 ・普通牛乳・ヨーグルト	・うどん・じゃがいも・調合油 ・しょうゆせんべい	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・にんじん・さいいんげん ・バナナ
29 月	ご飯 照り焼きつくね きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 しらすトースト	・にわとりひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳・しらす	・精白米・調合油 ・三温糖 ・ごま油・食パン	・ねぎ ・ごぼう・にんじん ・キャベツ・パインアップル缶 ・のり
30 火	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 ゼリー	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 ・普通牛乳 ・きな粉	・じゃがいも・いりごま・砂糖 ・ハードビスケット・精白米 ・薄力粉・有塩マーガリン	・だいこんの葉・にんじん ・さいやえんどう・乾ひじき・きゅうり ・りょくとうもやし・こまつな

	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。

## 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。

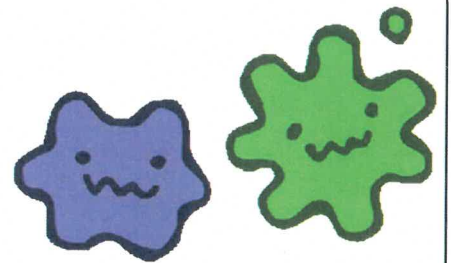
- 細菌性食中毒 (カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど...)
- ウイルス性食中毒 (ノロウイルスなど...)
- 自然毒食中毒 (ふぐや毒キノコなど...)

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

・11日(木) 豚肉とナスの味噌炒め  
絵本メニューよりナスをたくさん使用した炒め物を提供します。旬の食材を取り入れて夏に負けない身体を作っていきましょう。

・15日(月) 納豆チャーハン  
なっとう・小葱・しらすが入った栄養満点のチャーハンです。小松菜などを入れても美味しいですよ! おうちでも是非試してみてください♪

