



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	金	焼肉 中華スープ ぶどう	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ねぎ ぶどう
2	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし グリーンピース ねぎ バナナ
4	月	鶏のつくね焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	鶏ひき肉 絞り豆腐 カルピス 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 粉寒天	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり ねぎ オレンジ ぶどうジュース
5	火	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
6	水	アジの蒲焼 切干サラダ みそ汁 うりメロン	牛乳 レモンケーキ	アジ カニ風味かまぼこ わかめ 牛乳 卵	小麦粉 砂糖 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ うりメロン レモン果汁
7	木	麻婆豆腐 中華スープ ぶどう	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ねぎ ぶどう
8	金	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	砂糖 じゃがいも マヨドレ おかし	人参 大根 白ねぎ きゅうり オレンジ レモン果汁
9	土	鶏ときのこのカレー 和風サラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	じゃがいも ごま 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
11	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン えのき ねぎ ぶどう
12	火	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき バナナ
13	水	肉うどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	うどん 砂糖 ごま おかし	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
14	木	誕生会 じゃこごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	カレー ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ ぶどう
15	金	鶏の照り焼き 磯部ポテト 野菜スープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 牛乳	砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき 白菜 バナナ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶



梅雨の時期がやってきました。雨が多くジメジメするこの時期はイヤですね・・・。

温度・湿度ともに高くなり、食中毒も起こりやすいことから保育所では徹底した手洗いはもちろん、新鮮な食材を使用するなど、細心の注意をはらって給食を提供しています。

食中毒予防の3原則

これからの時期、温度・湿度ともに高くなるため、食中毒が起こりやすいです。

ご家庭でも、手洗いや食材の取り扱いなど衛生面に配慮して、食中毒に注意しましょう♪

菌をつけない

手や調理器具、材料を
しっかり洗う。

菌をふやさない

調理したものは、菌が
増えないうちに食べる。
すぐに食べられない場合は
冷蔵庫で保存する。

菌をやっつける

食品の中心まで火が通るように、
しっかり火を通す。

衛生面に配慮し、幼児さんのお弁当(主食)は
朝炊いた白いごはんを(あら熱をとって)持ってきてください。
お願いします(◇^)



日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	土	おでん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま おかし	大根 人参 ブロッコリー バナナ
18	月	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 きなこ団子	豚ロース 大豆水煮 ハム 絹豆腐 きなこ 牛乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ
19	火	鶏のごま揚げ コロコロサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 小麦粉 ごま 油 じゃがいも マヨドレ おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 ぶどう
20	水	アジのカレー焼き たたききゅうり レタススープ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	アジ 卵 わかめ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 マーガリン・ホットケーキミックス	きゅうり レタス 人参 バナナ
21	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 ヤクルト	パン粉 マヨドレ オリーブオイル おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ 大根 ねぎ オレンジ
22	金	豚のしょうが焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 ぶどう
23	土	すきやき風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ
25	月	肉団子のトマトスープ キャベツのごまネズ和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ オレンジ
26	火	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 シュガーサンド	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにゃく じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
27	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
28	木	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ ぶどう	牛乳 麩のラスク	豚ロース ひじき ツナ きなこ 牛乳	中華そば ごま油 ごま マヨドレ 麩 マーガリン グラニュー糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり ぶどう
29	金	ポークカレー じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり オレンジ
30	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ

あおぐみ クッキング

5月29日にあおぐみさんが「**サンドイッチ**」を作りました。
 食パンにレタス・きゅうり・ツナマヨをのせて、半分に折いたたんで完成！
 とっても簡単であつという間に完成☆
 完成したサンドイッチはみんなでおいしく食べました◎



いいことづくめの旬

野菜や果物が、いちばんおいしくなる季節、それが旬です。
 それぞれの野菜や果物の旬がいつか、ご存じですか？
 最近ではスーパーに1年中同じ野菜や果物が並んで
 いるので、ぱっと見ただけでは、いつが旬なのか見分けるのが
 難しくなっています。
 旬の食べものは、「栄養満点」で「おいしく」、「お値段も手ごろ」!!
 3拍子そろった『旬』を、ぜひ食卓に取り入れたいですね。

6月が旬の食材

きゅうり…きゅうりの95パーセントは水分。
 体を冷やす作用があり、夏場の
 水分補給に効果的!
 濃い緑色で、ハリやツヤのあるも
 の、
 また表面のイボがピンとこがって
 いるものが新鮮。
ピーマン…中くらいの大サイズのピーマン
 4個で1日に必要なビタミンC