



1~2才児 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) | 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) |
|----|---|--|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 | 水 | ごはん 鮭の塩焼き キャベツのおかか和え 大根とえのきのみそ汁 パナナ | 牛乳 レモンケーキ | 鮭 卵 牛乳 | 米 ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン | キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ パナナ レモン果汁 |
| 2 | 木 | ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ | 牛乳 おにぎりせんべい | 木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま おにぎりせんべい | 玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ |
| 3 | 金 | ごはん 鶏のレモン焼き コロコロサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 メロン | 牛乳 とんがりコーン | 鶏もも肉 ハム プレーンヨーグルト 油揚げ 枝豆 牛乳 | 米 砂糖 オリーブオイル じゃがいも マヨドレ とんがりコーン | きゅうり レモン果汁 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ メロン |
| 4 | 土 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 パナナ | 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ) | 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ばかうけ(ごま揚げ) | えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ パナナ |
| 6 | 月 | ごはん 炒り鶏 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ | 牛乳 パウムクーヘン | 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 | 米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 パウムクーヘン | ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ |
| 7 | 火 | バターロール クリームシチュー 和風サラダ ぶどう | 牛乳 わかめおにぎり | 鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳 わかめご飯の素 | バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ぶどう |
| 8 | 水 | ごはん カレイのカレー焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 パナナ | 牛乳 チーズ・ハッピーターン | カレイ 卵 牛乳 チーズ | 米 小麦粉 油 片栗粉 ハッピーターン | 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ パナナ |
| 9 | 木 | ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ | 牛乳 ふのラスク | 豚ロース ちくわ 牛乳 きなこ | 米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ふ マーガリン グラニュー糖 | りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ |
| 10 | 金 | ごはん 豆腐のふんわり揚げ ほうれん草のごま和え 大根とえのきのみそ汁 パナナ | 牛乳 ぱりんこ | 木綿豆腐 鶏ひき肉 干しひじき 枝豆 牛乳 | 米 片栗粉 ごま 砂糖 ぱりんこ | 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき 大根 ねぎ パナナ |
| 11 | 土 | ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ | 牛乳 ばかうけ(あおのり) | 豚ロース 牛乳 | 米 砂糖 さつまいも ばかうけ(青のり) | 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ パナナ |
| 13 | 月 | ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ メロン | 牛乳 みかんゼリー | 豚ひき肉 調製豆乳 粉寒天 牛乳 | 米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ パセリ メロン みかん缶 オレンジジュース |
| 14 | 火 | 誕生会 鮭ごはん チキンカツ たたききゅうり キャベツとえのきのみそ汁 ぶどう | 牛乳 チョコイス | 鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳 | 米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 | きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ねぎ ぶどう |
| 15 | 水 | ごはん 白身魚のチーズ焼き 切干サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ | 牛乳 サッポロポテト | カレイ とろけるチーズ かに風味かまぼこ 牛乳 | 米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 サッポロポテト | 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ |



給食だより

梅雨の季節がやってきました。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

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、材料をしっかりと洗う。

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、しっかりと火を通す。



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2022年 6月

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 血や肉や骨をつくる <small>(主にたんぱく質、カルシウム)</small> | 力や体温になる <small>(主に炭水化物、脂質)</small> | 体の調子を整える <small>(主にビタミン、ミネラル)</small> |
|----|---|---|------------------|---|---------------------------------------|---|
| 16 | 木 | ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ | 牛乳 ビスコ | 豚ロース ハム 牛乳 | 米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 ビスコ | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 バナナ |
| 17 | 金 | 塩おにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ | 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ) | 牛ロース 牛乳 | 米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ばかうけ(ごま揚げ) | 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ |
| 18 | 土 | ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 バナナ | 牛乳 ぱりんこ | 牛ロース 焼き豆腐 牛乳 | 米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぱりんこ | 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ |
| 20 | 月 | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ | 牛乳 まがりせんべい | 豚ロース ベーコン 牛乳 | 米 砂糖 まがりせんべい | キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ |
| 21 | 火 | バターロール ミートソーススパゲティ キャベツとしめじのスープ オレンジ | 牛乳 ヤクルト・アスパラ | 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ヤクルト | バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ギンビスアスパラ | ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ しめじ ねぎ オレンジ |
| 22 | 水 | ごはん カレイの磯部揚げ ポテトサラダ レタススープ メロン | 牛乳 クッキー | カレイ 青のり ハム 卵 わかめ 牛乳 | 米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ | 人参 きゅうり レタス メロン |
| 23 | 木 | ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル 大根とえのきのみそ汁 ぶどう | 牛乳 フルーツヨーグルト | 鶏もも肉 牛乳 プレーンヨーグルト | 米 砂糖 ごま油 ごま | しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ ぶどう みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ |
| 24 | 金 | ごはん ミートローフ キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 オレンジ | 牛乳 ベジたべる | 豚ひき肉 豆乳 ちりめんじゃこ 干しひじき 牛乳 | 米 パン粉 砂糖 ごま油 さつまいも ベジたべる | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ |
| 25 | 土 | ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ | 牛乳 ハッピーターン | 鶏もも肉 厚揚げ 油揚げ 牛乳 | 米 板こんにゃく 砂糖 ハッピーターン | 人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ |
| 27 | 月 | 塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ オレンジ | 牛乳 おやさいブリッツ | 豚ロース ツナ 干しひじき 牛乳 | 米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ 小麦粉 片栗粉 米粉 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり ほうれん草 オレンジ |
| 28 | 火 | ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え ぶどう | 牛乳 ムーンライト | 豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 さつまいも 板こんにゃく ムーンライト | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー ぶどう |
| 29 | 水 | キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ バナナ | 牛乳 カール | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 砂糖 カール | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ |
| 30 | 木 | ごはん カレイの蒲焼 磯部ポテト 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ばかうけ(青のり) | カレイ 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳 | 米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ばかうけ(青のり) | しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ |

レシピ紹介 たたききゅうり

☆材料☆ (4人分)

| | |
|------|------|
| きゅうり | 100g |
| しょうゆ | 8g |
| 砂糖 | 1.5g |
| 酢 | 1.5g |
| ごま | 0.5g |
| ごま油 | 0.5g |

★

☆作り方☆

- ①★の調味料を混ぜ合わせておく。(保育所では、ごまは軽く炒ってフードプロセッサーですりごまにしています。)
- ②きゅうりを麺棒などで軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
- ③①で作った調味料に漬け込み完成です*
(保育所では、1時間くらいつけています。)



※作りやすい量にして作ってください('w)

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」、「値段も手ごろ」!!
3拍子そろった『旬』を、ぜひ食卓に取り入れていきたいですね。

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”ととがっているものが新鮮。

ピーマン・・・中くらいの大きさのピーマン4個で1日に必要なビタミンCがとれるといわれています。