



# 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)	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	土	豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
3	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 雪の宿	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 雪の宿	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
4	火	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 パームクーヘン	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	こんにやく 砂糖 パームクーヘン	人参 干しいたけ さやいんげん 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ パナナ
5	水	アジの蒲焼 キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	アジ わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ
6	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ ぶどう	牛乳 ピープ	豚ひき肉 干しひじき 卵 牛乳	パン粉 マヨドレ オリーブオイル ピープ	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ねぎ ぶどう
7	金	タンダリーチキン 和風サラダ みそ汁 メロン	牛乳 おにぎり	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 ごま 砂糖	しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ メロン
8	土	すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ パナナ
10	月	洋風肉じゃが みそ汁 ぶどう	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース わかめ チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ぶどう
11	火	野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	マヨドレ 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	かぼちゃ しめじ ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ レモン果汁
12	水	ジャージャー麺 もやしスープ メロン	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 おにぎりせんべい	なす 長ネギ 玉ねぎ 人参 にんにく もやし ねぎ メロン
13	木	誕生会 鮭ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ハッピーターン	カレー 鮭フレーク 青のり 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 さつまいも ハッピーターン	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ねぎ ぶどう
14	金	鶏のつくね焼き 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	鶏ひき肉 絞豆腐 牛乳 カルピス 粉寒天	片栗粉 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 人参 大根 えのき ねぎ オレンジ ぶどうジュース



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

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。

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(^◇^)



◎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。  
 ◎今月のあおぐみクッキングは11日(火)に「手作りパン」を作ります。

2019年 6月

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)
15	土	麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり パナナ
17	月	焼きうどん わかめスープ ぶどう	牛乳 さつまスティック	豚ロース わかめ 青のり 絹豆腐 牛乳	うどん ごま さつまいも 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ぶどう
18	火	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ ぱりんこ	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
19	水	アジのカレー焼き たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	アジ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ レモン果汁
20	木	ポークビーンズ 春雨サラダ ぶどう	牛乳 ばかうけ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ ぶどう
21	金	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ メロン	牛乳 シュガーサンド	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	大根 人参 白ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 メロン
22	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
24	月	鶏の照り焼き 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 麩のラスク	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 卵 きなこ 牛乳	砂糖 ごま ふ マーガリン グラニュー糖	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ オレンジ
25	火	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	じゃがいも 砂糖 ギンビスアスパラ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
26	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ かき玉汁 ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	カレイ かまぼこ 卵 牛乳 とろけるチーズ	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぶどう みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
27	木	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 温州みかんゼリー	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 温州みかんゼリー	大根 人参 白菜 もやし 白ねぎ ブロッコリー バナナ 温州みかんゼリー
28	金	筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 牛乳	こんにやく 砂糖 いもけんぴ	蓮根 ごぼう 筍 人参 干しいたけ もやし いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
29	土	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	さつまいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ

## あおぐみ クッキング

今年度初めてのクッキング、5月16日にあおぐみさんが「サンドイッチ」を作りました。  
 自分の食べるしらすをちぎって、きゅうり、ハム、ツナマヨを自分で食パンの上のせて、半斤にあって…  
 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◎  
 初めてのクッキングに、少し緊張気味のあおぐみさん、真剣な表情でサンドイッチを作っていました◎



## いよいよとずくめの旬

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の  
 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。