



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	月	ごはん 青菜ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	牛ひき肉 豚ひき肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし きゅうり しめじ ねぎ オレンジ
2	火	バターロール ビーフシチュー コロコロサラダ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	牛ロース ハム 生クリーム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	バターロール じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり ぶどう みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
3	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 切干サラダ みそ汁 メロン	牛乳 マリー	鮭 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 さつまいも マリー	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ねぎ メロン
4	木	ごはん タンドリーチキン キャベツサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 卵 牛乳	米 片栗粉 雪の宿	しょうが にんにく 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ
5	金	ごはん 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 おにぎり	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳 わかめご飯の素	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 マヨドレ ごま	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
6	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ バナナ
8	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	豚肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 バームクーヘン	キャベツ 人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
9	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 メロン	牛乳 ふのラスク	鶏ひき肉 しばり豆腐 かまぼこ きなこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ メロン
10	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ もやしナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	ししゃも 青のり 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 ごま油 ごま ギンビスアスパラ	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ オレンジ
11	木	ごはん 鶏のトマト煮 コンソメスープ バナナ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト にんにく しめじ パセリ バナナ
12	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き ぶどう	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ぱりんこ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ ぶどう
13	土	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ もやし ブロッコリー バナナ
15	月	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ぶどう



給食だより

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。



◎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。

2020年 6月

◎今月のあおぐみクッキングは11日(火)に「クッキー」を作ります。
※状況によっては変更の場合もあります。

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	火	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 ぶどうゼリー	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 粉寒天 牛乳 カルピス	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま	玉ねぎ 人参 には えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり パナナ ぶどうジュース
17	水	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	カレー 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも おにぎりせんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
18	木	誕生日 鮭ごはん 鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 鮭フレーク 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ハッピーターン	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ ぶどう
19	金	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ メロン	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ムーンライト	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 メロン
20	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
22	月	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ レタススープ オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ハム 卵 わかめ チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ ビスコ	しょうが にんにく 人参 きゅうり レタス オレンジ
23	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ ぶどう	牛乳 レモンケーキ	豚もも肉 ベーコン うずら卵 卵 牛乳	米 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス マーガリン	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ ぶどう
24	水	ごはん アジのカレー焼き たたききゅうり トマト みそ汁 パナナ	牛乳 いもけんぴ	アジ 牛乳	米 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 いもけんぴ	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ パナナ
25	木	ごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこ団子	豚ロース わかめ 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
26	金	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ メロン	牛乳 ばかうけ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ばかうけ	ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ ねぎ メロン
27	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
29	月	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え ぶどう	牛乳 りんごゼリー	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	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー ぶどう りんごゼリー
30	火	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 チョコイス	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 チョコイス	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 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。
- ③ ①で作った調味液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、いつか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て

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。