



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	豚汁 小松菜のミモザサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 卵 牛乳	さつまいも 砂糖 おかし	大根 人参 こんにやく ごぼう 長ネギ 小松菜 バナナ
2	火	アジの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	アジ わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ りんご
3	水	松風焼き 切干サラダ 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 絞り豆腐 牛乳 卵 カニ風味かまぼこ ベーコン	砂糖 パン粉 ごま油 油 じゃがいも おかし	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 えのき バナナ
4	木	鶏の照り焼き みそ汁 ツナときゅうりのサラダ バナナ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳 卵	砂糖 油 サツマイモ マーガリン	玉ねぎ 人参 干しひじき きゅうり もやし ねぎ バナナ りんご
5	金	焼肉 中華スープ りんご	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ りんご
6	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ しめじ バナナ
8	月	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 バナナ
9	火	肉うどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース 牛乳 きなこ	うどん 砂糖 オリーブオイル マカロニ	人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
10	水	鮭の塩焼き 小松菜のおひたし みそ汁 瓜メロン	牛乳 おかし	鮭 油揚げ 牛乳	さつまいも 油 おかし	小松菜 人参 えのき 瓜メロン
11	木	おでん ゴマサラダ りんご	牛乳 ぶどうゼリー	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	砂糖 胡麻ドレッシング じゃがいも	大根 人参 こんにやく きゅうり 玉ねぎ りんご
12	金	肉団子のトマトスープ キャベツサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり バナナ
13	土	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 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
15	月	ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 牛乳	じゃがいも マカロニ 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり りんご



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食中毒が発生しやすいです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。家庭でも手洗いなどしっかりとって予防しましょう☆

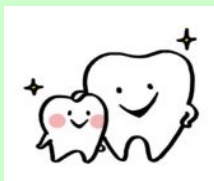
6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯を予防するためには、よく噛むことが大切です。噛むということは普段あまり意識していないかもしれないと思いますが、からだにとっては大切な働きをしているのです☆

虫歯を予防します



歯やあごを育てます



食べ物のおいしさを感じます



消化を助けます



もちろん、食事のときによく噛むだけではなく、食後の歯磨きもしっかりして虫歯にならないように注意しましょう☆

◎青文字は手作りおやつです。
◎今月のクッキングは25日に行います。

2015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)
16	火	養生会 わかめごはん カレイの天ぷら キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	カレイ 牛乳	米 さつまいも 天ぷら粉 油 おかし ごま	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ ぶどう
17	水	鶏のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 野菜スープ パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏ひき肉 絞豆腐 牛乳 ヤクルト	ごま 片栗粉 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 人参 かぼちゃ しめじ パナナ
18	木	洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 食パン イチゴジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 白ネギ オレンジ
19	金	麻婆豆腐 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき クリームコーン きくらげ ネギ パナナ
20	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 砂糖 おかし	大根 人参 こんにやく ごぼう 白ネギ ブロッコリー パナナ
22	月	和風ハンバーグ 磯部ポテト みそ汁 りんご	牛乳 おかし	牛ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	干しひじき 玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 ねぎ りんご
23	火	白身魚のコーンマヨ焼き たたききゅうり かきたま汁 オレンジ	牛乳 大学いも	白身魚 卵 牛乳 粉チーズ	小麦粉 ごま ごま油 さつまいも 片栗粉 黒ゴマ 砂糖	玉ねぎ きゅうり ねぎ オレンジ
24	水	鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 おかし	白ネギ しょうが かぼちゃ きゅうり 人参 りんご
25	木	すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 わかめ	じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ もやし 糸こんにやく パナナ
26	金	野菜ラーメン ひじきと大豆の炒り煮 ぶどう	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース 大豆水煮 揚げ半 牛乳 チーズ	中華そば 砂糖 油 おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ ひじき ぶどう
27	土	炒り鶏 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	さといも 砂糖 おかし	ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん こんにやく 玉ねぎ えのき 小松菜 パナナ
29	月	ちゃんこなべ 和風サラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ カニ風味かまぼこ 牛乳	小麦粉 ごま 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 白ネギ もやし きゅうり ひじき オレンジ
30	火	ハッシュドビーフ じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ

いいことずくめの旬

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「おいしい」、「お値段も手ごろ」です。
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

さくらんぼ…さくらんぼにはビタミンや鉄分がバランスよく含まれています。鉄分は貧血や冷え症、疲労回復に効果があります。
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。



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。

これからの時期、幼児さんのお弁当(主食)は
衛生面に配慮し、混ぜご飯や炊き込みご飯を避け、
朝炊いた白ごはんをお願いします(〜◇〜)