



# 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	木	ごはん ナス入り麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ムーンライト	ナス 玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり バナナ
2	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ぱりんこ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ
3	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいもとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ハッピーターン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが えのき ねぎ バナナ
5	月	キーマカレーライス じゃこもやしのサラダ メロン	牛乳 バウムクーヘン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり メロン
6	火	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ
7	水	ごはん ししゃもの磯部揚げ ポテトサラダ レタススープ オレンジ	牛乳 ベジたべる	ししゃも ハム 卵 青のり わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ベジたべる	人参 きゅうり レタス オレンジ
8	木	ごはん 鶏のレモン焼き もやしナムル じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 メロン	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 卵	米 砂糖 オリーブオイル ごま ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	もやし 人参 ほうれん草 なす 玉ねぎ ねぎ メロン レモン果汁
9	金	ごはん 八宝菜 春雨スープ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 おにぎりせんべい	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 干しいたけ ねぎ オレンジ
10	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいもみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ
12	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき ちりめんじゃこ 牛乳	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 オレンジ
13	火	誕生会 鮭ごはん チキンカツ たたききゅうり 絹豆腐とわかめのみそ汁 メロン	牛乳 ばかうけ	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ばかうけ	きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ メロン
14	水	ごはん アジのカレー焼き ブロッコリーのしらす和え 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	アジ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油 ハッピーターン	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ バナナ
15	木	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 マヨドレ	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ



## 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。

### あおぐみクッキング

あおぐみさん初めてのクッキング！5月24日に「サンドウィッチ」を作りました。

食パンにレタス、きゅうり、ハム、ツナマヨをのせてもう一枚の食パンで挟むという、簡単なクッキングでしたが、おやつを自分で作ることで生野菜の苦手な子も食べることができました！

「レタスがしゃきしゃきしておいしかった！」と苦手だと思っていたもののおいしさにビックリしている子もたくさんいました(^)



- ◎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20日(火)に「クッキー」を作ります。

2023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	金	ごはん ハンバーグ コロコロサラダ かきたま汁 メロン	牛乳 ブリッツ	豚ひき肉 豆乳 ハム 卵 プレーンヨーグルト 枝豆 牛乳	米 パン粉 じゃがいも マヨドレ かたくり粉 プリッツ	人参 玉ねぎ きゅうり ねぎ メロン
17	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
19	月	ごはん 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ヤクルト	米 板こんにやく 砂糖 ギンビスアスパラ	れんこん ごぼう 筍 人参 さやいんげん 干しいたけ 白菜 玉ねぎ ねぎ パナナ
20	火	ごはん カレイのチーズ焼き <small>ほうれん草のごま和え さつまいもえのきのみそ汁 メロン</small>	牛乳 クッキー	カレイ とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 さつまいも 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき ねぎ メロン
21	水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 サッポロポテト	木綿豆腐 鶏ひき肉 干しひじき 枝豆 ハム 牛乳	米 かたくり粉 油 マヨドレ 砂糖 サッポロポテト	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 かぼちゃ ねぎ オレンジ
22	木	ごはん 洋風肉じゃが 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ パナナ
23	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ メロン	牛乳 いもけんぴ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華めん ごま油 ごま マヨドレ いもけんぴ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり メロン
24	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
26	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
27	火	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳 カール	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 カール	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 オレンジ
28	水	ごはん さわらの蒲焼 <small>小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 メロン</small>	牛乳 あじさいゼリー	さわら 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ メロン 粉寒天 ぶどうジュース りんごジュース
29	木	ごはん 鶏の照り焼き <small>磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 パナナ</small>	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 油揚げ 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ハッピーターン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
30	金	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 とんがりコーン	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 とんがりコーン	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ オレンジ

### 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。



### 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  
いられています。