



# 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	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ばかうけ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 ねぎ バナナ
3	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 おにぎりせんべい	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華麺 ごま油 ごま マヨドレ おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり オレンジ
4	火	ごはん スコップコロケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ バナナ	牛乳 カール	豚ひき肉 調整豆乳 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 カール	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ バナナ
5	水	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ 大根とわかめのみそ汁 メロン	牛乳 チョイス	鶏もも肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 チョイス	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ メロン
6	木	ごはん アジの蒲焼 小松菜のおひたし 卵スープ オレンジ	牛乳 じゃがりこ風スティック	アジ 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ
7	金	ごはん 筑前煮 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ バナナ
8	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
10	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 ひじき かに風味かまぼこ 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
11	火	誕生会 鮭ごはん メンタイのフライ もやしナムル 大根とえのきのみそ汁 メロン	牛乳 ベジたべる	鮭フレーク メンタイ 牛乳	米 ごま 上新粉 パン粉 油 ごま油 ベジたべる	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ メロン
12	水	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 パウムクーヘン	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ
13	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ バナナ
14	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 サッポロポテト	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 サッポロポテト	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ
15	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	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 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23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、チーズ、たまご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。  
 ◎今月のあお組クッキングは20日(木)に「クッキー」を作ります。

2024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)
17	月	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
18	火	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 ぶどう・カルピスゼリー	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳 カルピス	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ ぶどうジュース
19	水	ごはん アジのカレー焼き ポテトサラダ かきたま汁 メロン	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	アジ ハム 卵 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ かたくり粉 ギンビスアスパラ	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ メロン
20	木	ごはん 豆腐のふんわり揚げ たたききゅうり キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき ねぎ オレンジ
21	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 パナナ	牛乳 ムーンライト	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 ムーンライト	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ パナナ
22	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ パナナ
24	月	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ オレンジ	牛乳 とんがりコーン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 とんがりコーン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ
25	火	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ 絹豆腐とえのきのみそ汁 メロン	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豆乳 ハム 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	米 パン粉 マヨドレ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 メロン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ
26	水	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ パナナ	牛乳 ばかうけ	わかめごはんの素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ばかうけ	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン パナナ
27	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	カレイ とろけるチーズ 油揚げ 牛乳 卵	米 小麦粉 マヨドレ ごま 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	ほうれん草 人参 なす 玉ねぎ ねぎ オレンジ レモン果汁
28	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 ビスコ	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 ビスコ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり ごぼう パナナ
29	土	ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ねぎ パナナ

### 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？  
最近ではスーパーに1年と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。