



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)
2	月	ごはん 筑前煮 絹豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	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 えのき ねぎ バナナ
3	火	ごはん スコッブロッケ プロッコリーのしらす和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 ベジたべる	豚ひき肉 調製豆乳 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ベジたべる	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ オレンジ
4	水	ごはん アジの蒲焼 キャベツのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁 メロン	牛乳 ばかりうけ	アジ わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ばかりうけ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ メロン
5	木	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 油揚げ 青のり 卵 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス マーガリン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 レモン果汁 バナナ
6	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオーブン焼き オレンジ	牛乳 まがりせんべい	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル まがりせんべい	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ
7	土	ごはん 豚のしょうが焼き 大根としめじのみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 しめじ ねぎ バナナ
9	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム ちりめんじゃこ 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ
10	火	誕生会 鮭ごはん メンタイのフライ たたききゅうり 小松菜とえのきのみそ汁 メロン	牛乳 とんがりコーン	鮭フレーク メンタイ 牛乳	米 ごま 上新粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 とんがりコーン	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき メロン
11	水	プルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース ちくわ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ハッピーターン	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ オレンジ
12	木	ごはん 洋風肉じゃが 絹豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チヨイス	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 チヨイス	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ バナナ
13	金	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 ぱりんこ	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ
14	土	ごはん 豚汁 プロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ばかりうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ばかりうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ プロッコリー バナナ



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20日に「サンドイッチ」を作りました。

食パンにレタス、きゅうり、トマト、ハム、チーズ、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✿

「レタスがシャキシャキしておいしかった！」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17日(火)に「クッキー」を作ります。

2025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	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ バナナ	牛乳 プリッツ	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 プリッツ	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
17	火	ごはん アジのカレー焼き 和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ クッキー	牛乳	アジ かに風味かまぼこ 油揚げ 干しひじき 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
18	水	ごはん 鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 メロン	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 ごま 油 おにぎりせんべい	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ メロン
19	木	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 バウムクーヘン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	金	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ひき肉 無調整豆乳 かまぼこ 卵 牛乳 ヤクルト	米 パン粉 砂糖 ごま油 かたくり粉 ギンビスアスパラ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ
21	土	ごはん 炒り鶏 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
23	月	ごはん 豆腐のふんわり揚げ キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ぶどう・カルピスゼリー	木綿豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 枝豆 干しひじき 粉寒天 牛乳 カルピス	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ バナナ ぶどうジュース
24	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き もやしナムル 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 カール	カレイ とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま カール	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
25	水	ごはん 鶏のレモン焼き ポテトサラダ レタススープ メロン	牛乳 ひとくちアメリカンドック	鶏もも肉 ハム 卵 わかめ おさかなソーセージ 調製豆乳	米 砂糖 オリーブオイル マヨドレ じゃがいも ホットケーキミックス 油 レタス メロン	レモン果汁 人参 きゅうり 玉ねぎ メロン
26	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
27	金	バターロール ミートソーススペティ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスコ	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 ビスコ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 小松菜 オレンジ
28	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 キャベツとしめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
30	月	ごはん ナス入り麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 サッポロポテト	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 サッポロポテト	なす 玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり バナナ

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がとれるといわれています。

