



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 パナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 板こんにやく 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 パナナ
3	火	ごはん スコップコロッケ ブ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 ばかうけ	アジ わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ばかうけ	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 パナナ	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 パナナ
6	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き 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 パナナ	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 パナナ
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	ブルコギ丼 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 パナナ	牛乳 チョイス	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 チョイス	玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ パナナ
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 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ



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(^^)



◎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。

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	牛乳 クッキー	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	レモン果汁 人参 きゅうり レタス 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 ミートソーススパゲティ 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

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♪



手や調理器具、材料を
しっかり洗う。

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。

食品の中心まで火が通るよう
に、
しっかり火を通す。



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。

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。

