



# 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	火	ごはん 筑前煮 みそ汁 パナナ	牛乳 雪の宿	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 雪の宿	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 干しシタケ 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
2	水	ごはん 鯖の照り焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 ぶどう	牛乳 チョイス	鯖 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 チョイス	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ ぶどう
3	木	ごはん レバーのカレー揚げ コロコロサラダ みそ汁 メロン	牛乳 ぶどうゼリー	牛レバー ハム 枝豆 油揚げ ヨーグルト 粉寒天 牛乳 カルピス	米 片栗粉 油 じゃがいも マヨドレ	きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ メロン ぶどうジュース
4	金	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも バームクーヘン	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ オレンジ
5	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ パナナ
7	月	ごはん 青菜ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム 牛乳 きなこ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり しめじ ねぎ ぶどう
8	火	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	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 おにぎりせんべい	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ パナナ
9	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツのマリネ風 みそ汁 メロン	牛乳 クッキー	カレイ たらけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ メロン
10	木	鶏とキノコのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 マリ-	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マリ-	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
11	金	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきの炒り煮 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏ひき肉 ひじき 大豆水煮 揚げ半 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 トマト オレンジ
12	土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
14	月	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	鶏もも肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 マヨドレ ビスコ	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
15	火	バターロール クリームシチュー 和風サラダ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ぶどう みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ



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

今年度初めてのクッキング！あお組さんが5月13日に「サンドイッチ」を作りました。  
まずは具材の準備！ゆで卵をつぶしてマヨネーズと混ぜて卵マヨと、ツナとマヨネーズを混ぜてツナマヨ作り(^)卵をフォークでつぶすのはちょっと難しかったけど頑張りました♪  
その後は、食パンにレタスを自分でちぎってのせて、きゅうり、卵マヨ、ツナマヨをのせ、もう1枚の食パンを重ねて完成☆  
出来あがったサンドイッチはおやつの時間においしく食べました(^)



◎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9日(水)に「クッキー」を作ります。

2021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	水	ごはん アジのカレー焼き たたききゅうり レタススープ メロン	牛乳 まがりせんべい	アジ わかめ 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま まがりせんべい	きゅうり レタス 人参 メロン
17	木	ごはん 八宝菜 春雨スープ パナナ	牛乳 大学いも	豚ロース うずら卵 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 春雨 さつまいも 砂糖 油 黒ゴマ	青梗菜 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しシイタケ ねぎ パナナ
18	金	誕生会 鮭ご飯 鶏のごま揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 鮭フレーク 油揚げ 牛乳	米 ごま 片栗粉 小麦粉 油 ハッピーターン	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ ぶどう
19	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	人参 干しシイタケ さやいんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ
21	月	ごはん スコップコロケ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉 豆乳 牛乳 卵	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 人参 しめじ ねぎ オレンジ レモン果汁
22	火	バターロール ミートソーススパゲティ 野菜スープ メロン	牛乳 ジョア・ギンビスアスパラ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ジョア	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ギンビスアスパラ	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ キャベツ えのき ねぎ メロン
23	水	ごはん しゃも 磯部揚げ もやしナムル みそ汁 ぶどう	牛乳 さつまいもパイ	ししゃも 青のり 豆乳 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま 餃子の皮 さつまいも 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ ぶどう
24	木	ごはん 鶏のつくね焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ひき肉 しばり豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 干しシイタケ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ ねぎ パナナ
25	金	ブルコギ丼 ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 いもけんぴ	豚ロース ひじき ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ いもけんぴ	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ネギ きゅうり オレンジ
26	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
28	月	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
29	火	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 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 パナナ
30	水	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし みそ汁 ぶどう	牛乳 ばかうけ	鮭 牛乳	米 じゃがいも ばかうけ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ しめじ ねぎ ぶどう

### 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。