1～2才児　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　にら　えのき 干ししいたけ　ごぼう　きゅうり　バナナ
2	金	塩おにぎり　煮込みうどん かぼちゃのオーブン焼き　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 じゃことともやしのサラダ　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　カレイの磯部揚げ ポテトサラダ　レタススープ　オレンジ	牛乳 ベジたべる	カレイ　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　カレイのカレー焼き 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	カレイ　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

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。

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。

◎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。

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 プリッツ	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　バナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース　焼き豆腐　牛乳	米　糸こんにゃく　砂糖 さつまいも　ぱりんこ	白菜　玉ねぎ　人参　長ねぎ ねぎ　バナナ
19	月	ごはん　筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁　バナナ	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　板こんにゃく　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 干ししいたけ　白菜　玉ねぎ　ねぎ　バナナ
20	火	ごはん　カレイのチーズ焼き ほうれん草のごま和え　さつまいもとえのきのみそ汁　メロン	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　バナナ	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　バナナ
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 ぱりんこ	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　ぱりんこ	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　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　板こんにゃく 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
26	月	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 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　バナナ
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　カレイの蒲焼 小松菜のおひたし　絹豆腐とわかめのみそ汁　メロン	牛乳 あじさいゼリー	カレイ　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 磯部ポテト　キャベツと油揚げのみそ汁　バナナ	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　バナナ
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

レシピ紹介　たたききゅうり

✿材料✿　（4人分）

	きゅうり	100g
★	しょうゆ	8g
★	砂糖	1.5g
★	酢	1.5g
★	ごま	0.5g
★	ごま油	0.5g

✿作り方✿

① ★の調味料を混ぜ合わせておく。（保育所では、ごまは軽く炒ってフードプロセッサーですりごまにしています。）
② きゅうりを麺棒などで軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
③ ①で作った調味料に漬け込み完成です＊
（保育所では、1時間くらいつけています。）

※作りやすい量にして作ってみてください('ω')

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。