



# 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	水	アジの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	アジ わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖 油 おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2	木	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 レモンケーキ	牛ロース ベーコン 卵 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 マーガリン ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
3	金	豚汁 ほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 白ごま 砂糖 こんにやく おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ほうれん草 バナナ
4	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	砂糖 油 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ バナナ
6	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵	パン粉 オリーブオイル マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 シイタケ かぼちゃ えのき ほうれん草 バナナ
7	火	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉 マヨレ ごま油 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 たら えのき きゅうり 干しシイタケ オレンジ
8	水	白身魚のチーズ焼き ごまサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	白身魚 ハム とろけるチーズ 牛乳	小麦粉 ごまドレッシング おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン しめじ ねぎ バナナ
9	木	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	鶏ひき肉 干しひじき ツナ きなこ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨレ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ
10	金	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
11	土	ポークカレー 和風サラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース カニ風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	じゃがいも 砂糖 ごま 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
13	月	鶏の照り焼き ブロッコリーのしらす和え みそ汁 うりメロン	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	砂糖 おかし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 瓜メロン
14	火	焼きうどん わかめスープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳	うどん 油 ごま おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ バナナ
15	水	鮭の塩焼き 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー	鮭 青のり 牛乳	じゃがいも 粉寒天 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ ぶどうジュース



梅雨の時期がやってきました。雨が多くジメジメするこの時期はイヤですね・・・。  
温度・湿度共に高くなり、食中毒も起こりやすいことから保育園では細心の注意をはらって給食を提供しています。  
ご家庭でも手洗いや食材の取り扱いについて細心の注意をしてくださいね☆

## 食中毒予防の3原則



### 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。

これからの時期、幼児さんのお弁当(主食)は  
衛生面に配慮し、朝炊いた**白いごはん**をお願いします(^◇^)

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	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 おかし	豚肉 ベーコン 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
17	金	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう 長ねぎ バナナ
18	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	じゃがいも こんにゃく 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
20	月	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
21	火	養生会 じゃこごはん カレイの磯辺揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	カレイ ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	米 発芽玄米 ごま 小麦粉 じゃがいも 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ ぶどう
22	水	鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 マヨドレ おかし	人参 大根 白ネギ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ バナナ
23	木	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 砂糖 ごま	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ フロccoli オレンジ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
24	金	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ
25	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき ねぎ バナナ
27	月	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
28	火	鶏のつくね焼き 切干サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 パンプキンケーキ	鶏ひき肉 絞り豆腐 卵 カニ風味かまぼこ 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり 人参 えのき ねぎ かぼちゃ バナナ
29	水	アジのカレー焼き キャベツサラダ かきたま汁 ぶどう	牛乳 チーズ・おかし	アジ かまぼこ 卵 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぶどう
30	木	鶏のごま揚げ コロコロサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 きなこ団子	鶏もも肉 ハム ヨーグルト 枝豆 絹豆腐 きなこ 牛乳	小麦粉 片栗粉 ごま マヨドレ じゃがいも 砂糖 白玉粉	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 バナナ

## あおぐみ クッキング

5月17日にあおぐみさんが「パフェ」を作りました。  
 カップにパウンドケーキを入れて、好きな果物をのせて、  
 生クリーム・チョコソース・チョコスプレーをかけて、ひとひひとひ違  
 オリジナルなパフェを完成させました。



## いいことずくめの旬

野菜や果物が、いちばんおいくなる季節、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の難くなっています。  
 旬の食べものは、「栄養満点」で「おいしい」、「お値段も手ごろ」です。  
 3拍子そろった『旬』を、ぜひ食卓に取り入れたいですね。

## 6月が旬の食材

さくらんぼ…さくらんぼにはビタミンや  
 鉄分がバランスよく含まれています。  
 鉄分は貧血や冷え症、疲労回復に  
 効果があります。  
 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。