

令和6年6月給食献立表

青梅梨の木保育園



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ さけおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー さけフレーク	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん さやいんげん かんきつ	566 19.5 11.8
3	げ つ	ごはん かんきつ こまつなのすましじる とりのつくねふう とうふとえだまめのみそマヨあえ	★ じゃがいもの あおりのチーズまぶし のむヨーグルト	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ	とりひきにく とうふ みそ こなチーズ	こまつな だいこん にんじん しょうが たまねぎ ピーマン えだまめ コーンかん	533 22.2 16.8
4	か	ごはん バナナ きぬさやとふのみそしる さけのしょうがやき きりぼしだいこんのもの	★ フルーツサンド むぎちや	こめ かたくりこ さとう あぶら	みそ さけ ちくわ なまクリーム	さやえんどう かぶ しょうが にんじん きりぼしだいこん バナナ ほししいたけ メロン	552 21.0 15.1
5	す い	ミートソーススパゲッティー ぎゅうにゅう さつまいもサラダ かんきつ	★ ひじきおにぎり (はつがげんまいいり) むぎちや	スパゲッティー さつまいも マヨネーズ こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり マッシュルーム きゅうり かんきつ ひじき	590 19.9 15.4
6	も く	ゆかりごはん メロン みそワントンスープ とりのてりやき マカロニカレーソテー ブロッコリーぞえ	★ こうちやの カップケーキ むぎちや	こめ ワントンのかわ マカロニ オリーブゆ むしパンこ	ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	だいこん チンゲンサイ もやし にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー メロン	550 23.1 17.3
7	き ん	ごはん にんじんとわかめのすましじる ぶたにくとアスパラみそいため ごましおかぼちゃ かんきつ	★ やさそば ジョア	こめ さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ ウインナー	わかめ にんじん かぶ ねぎ キャベツ たまねぎ アスパラガス かぼちゃ かんきつ	540 22.7 15.7
8	ど	カレーライス だいこんのスープ ゼリー	★ ふがし やさいジュース	こめ じゃがいも あぶら くろざとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく だいこん コーンかん	553 12.0 18.6
10	げ つ	ごはん かんきつ かぼちゃのみそしる とりにくのおろしあんかけ にんじんとオクラのあえもの	★ にらちぢみ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	とうふ みそ とりにく たまご	かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん オクラ きゅうり かんきつ にら わけぎ	565 24.7 18.0
11	か	ひやしごもくうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト バナナ	★ うめかつおにぎり (はつがげんまいいり) むぎちや	うどん さとう じゃがいも バター	あぶらあげ ベーコン かつおぶし	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん バナナ うめぼし	539 17.2 9.4
12	す い	ごはん かぶのみそしる とりにくのあまからに ひじきサラダ メロン	★ おかし ヤクルト	こめ さとう マヨネーズ せんべい	とうふ みそ とりにく ツナかん	かぶ にんじん ねぎ たまねぎ ひじき キャベツ きゅうり メロン	563 20.4 14.9
13	も く	ごはん チンゲンサイのすましじる あじのなんばんづけ きんぴらごぼう かんきつ	★ ティラミスふう トースト とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	あじ さつまあげ クリームチーズ とうにゅう	チンゲンサイ だいこん たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう かんきつ	554 20.7 18.0
14	き ん	すきやきふうどん レタスとトマトのスープ きりぼしだいこんサラダ バナナ	★ しんじゃがバター ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ レタス トマト たまねぎ きりぼしだいこん コーンかん バナナ	538 21.3 17.8
15	ど	ごましおごはん にんじのみそしる にくじゃが かんきつ	★ ジャムサンド やさいジュース	こめ ごま じゃがいも さとう	みそ ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ かんきつ	558 14.5 15.5
17	げ つ	ごはん バナナ にんじんととなるのすましじる ぶたにくとピーマンのしょうがいため じゃがいものあまみそだれ	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも むしパンこ	なると ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん わかめ しょうが ピーマン キャベツ ねぎ バナナ	565 22.5 15.3

18	か	ごはん ぶたにくともやしのみそしる いわしのうめに いんげんとちくわのゴマあえ	★ ホットケーキ とうにゅう	こめ さとう ごま むしパンこ	ぶたにく みそ いわし ちくわ	もやし にんじん しょうが うめぼし さやいんげん きゅうり かんきつ	542 22.3 16.9
19	すい	ごはん バナナ とうふとわかめのスープ とりにくのからあげふう アスパラのすのもの	★ スイートパンプキン のむヨーグルト	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	とうふ とりにく のむヨーグルト	わかめ チンゲンサイ しょうが アスパラガス きゅうり にんじん コーンかん バナナ	554 19.8 14.3
20	もく	カレーライス (おしむぎいり) だいこんスープ ごぼうとツナサラダ かんきつ	プチパン やさいジュース	こめ おしむぎ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ツナかん	たまねぎ にんじん にんにく だいこん ねぎ ごぼう かんきつ	559 19.2 14.9
21	きん	トマトクリームパスタ のむヨーグルト コールスローサラダ バナナ	★ えだまめしらすごはん (もちむぎいり) むぎちや	スパゲッティ あぶら さとう こめ	とりにく なまクリーム のむヨーグルト しらす	たまねぎ しめじ マッシュルーム セロリ トマトかん キャベツ きゅうり	588 21.6 15.4
22	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも こめ	ぶたにく ウイナー みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん さやいんげん かんきつ	561 17.4 9.4
24	げつ	ぎゅうにゅうパン オクラととうがんのスープ ハンバーグふう マッシュポテト かんきつ	★ かいそうおにぎり (おしむぎいり) むぎちや	ぎゅうにゅうパン かたくりこ パンこ じゃがいも	ハム ぶたひきにく	とうがん オクラ たまねぎ にんじん かんきつ ひじき しおこんぶ	553 20.1 16.9
25	か	ごはん ちゅうかスープ とりにくのこうみやき もやしのナムル メロン	★ カルちゃんおやき ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぶたひきにく とりにく たまご ほしえび	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく もやし なら メロン キャベツ わかめ	549 24.8 21.6
26	すい	ひやしきつねうどん にくじゃが ヨーグルト バナナ	★ おふのしょうゆラスク とうにゅう	うどん さとう じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ バナナ	546 24.0 18.9
27	もく	ごはん なすのみそしる かじきのうめマヨやき しおこんぶサラダ かんきつ	おかし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら	あぶらあげ みそ かじきまぐろ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ さやいんげん うめぼし キャベツ きゅうり にんじん コーンかん	561 19.9 13.8
28	きん	ごはん バナナ マカロニスープ チキンソテー えだまめコーンソテー	★ おからケーキ むぎちや	こめ マカロニ あぶら むしパンこ	ベーコン とりにく おから たまご	たまねぎ にんじん こまつな にんにく えだまめ コーンかん バナナ レモン ブルーン	557 22.1 19.9
29	ど	ハヤシライス じゃがいもとにんじんのスープ ゼリー	★ シュガートースト やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも しょくパン	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマトかん	554 15.2 14.1
今月の平均値 エネルギー 554kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.3g							

食事だより

気温が高くなり、だんだんと夏に近づいてきましたね。
夏野菜も少しずつ出始めました。
栄養価の高い旬の食材を食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

季節の食材

アスパラ さやいんげん えだまめ オクラ キャベツ きゅうり
さやえんどう じゃが芋 ピーマン レタス トマト 梅干し メロン
鱈 いわし かじきまぐろ

だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさず

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。