

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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料	種別 たんぱく 質(g)
1	土	麦茶 せんべい	豚肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 鮭おにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー ジャが芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 かんきつ 鮭フレーク ごま 野菜ジュース	523 16.7 9.6
3	月	牛乳 クラッカー	ごはん かんきつ 小松菜の清汁 鶏のつくね風 豆腐と枝豆のみそマヨ和え	★ じゃが芋の 青のりチーズまぶし のむヨーグルト	米 小松菜 大根 人参 あご出汁 醤油 塩 鶏ひき肉 しょうが こしょう 玉葱 ピーマン 片栗粉 みりん 砂糖 豆腐 枝豆 コーン缶 マヨネーズ 味噌 かんきつ	532 22.4 17.8
4	火	豆乳 せんべい	ごはん 絹さやと麩の味噌汁 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物 バナナ	★ フルーツサンド 麦茶	米 麩 さやえんどう かぶ あご出汁 味噌 鮭 しょうが 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 切干大根 人参 竹輪 干しいたけ 油 ごま油 バナナ 食パン 生クリーム メロン	530 19.7 15.3
5	水	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲッティー 牛乳 さつまいもサラダ かんきつ	★ ひじきおにぎり (発芽玄米入り) 麦茶	スパゲッティー 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 牛乳 さつまいも 玉葱 きゅうり マヨネーズ かんきつ 米 発芽玄米 ひじき	559 19.8 14.7
6	木	牛乳 バナナ	ゆかりごはん メロン 味噌ワンドンスープ 鶏の照り焼き マカロニカレーソテー ブロッコリー添え	★ 紅茶のカップケーキ 麦茶	米 ゆかり 豚肉 大根 チンゲン菜 もやし 人参 味噌 醤油 鶏がらだし ワンドンの皮 鶏肉 しょうが みりん マカロニ 玉葱 カレー粉 コンソメ オリーブ油 塩 ブロッコリー メロン 蒸しパン粉 卵 牛乳	543 23.7 19.2
7	金	豆乳 クラッカー	ごはん 人参とわかめの清汁 豚肉とアスパラ味噌炒め ごま塩南瓜 かんきつ	★ 焼きそば ジョア	米 わかめ 人参 かぶ 葱 あご出汁 醤油 塩 豚肉 キャベツ 玉葱 アスパラガス しょうが にんにく 味噌 砂糖 南瓜 ごま 油 かんきつ 蒸し中華麺 ウインナー	542 23.0 16.5
8	土	麦茶 せんべい	カレーライス 大根のスープ ゼリー	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 大根 コーン缶 コンソメ 醤油 ゼリー 麩 黒砂糖 砂糖 野菜ジュース	530 10.8 15.0
10	月	麦茶 クラッカー	ごはん かんきつ 南瓜の味噌汁 鶏肉のおろしあんかけ 人参とオクラの和えもの	★ にらちぢみ 牛乳	米 南瓜 玉葱 豆腐 あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 大根 砂糖 醤油 人参 オクラ きゅうり かんきつ 小麦粉 卵 にら 分葱 チーズ ごま油	527 23.0 17.7
11	火	牛乳 チーズ	冷やし五目うどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト バナナ	★ 梅かつおにぎり (発芽玄米入り) 麦茶	うどん 油揚げ 干しいたけ しめじ 砂糖 醤油 小松菜 人参 あご出汁 みりん ベーコン ジャが芋 バター ヨーグルト バナナ 米 発芽玄米 梅干し かつお削り節	535 19.9 14.4
12	水	麦茶 ふかしいも	ごはん かぶの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ひじきサラダ メロン	★ お菓子 ヤクルト	米 かぶ 豆腐 人参 葱 あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 玉葱 砂糖 醤油 ひじき キャベツ きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ メロン せんべい クッキー ヤクルト	537 18.8 13.6
13	木	のむヨーグルト せんべい	ごはん チンゲン菜の清汁 鰹の南蛮漬け きんぴらごぼう かんきつ	★ ティラミス風 トースト 豆乳	米 チンゲン菜 大根 玉葱 あご出汁 醤油 塩 鰹 こしょう 片栗粉 油 ビーマン 人参 砂糖 酢 ごぼう さつま揚げ ごま油 かんきつ 食パン クリームチーズ ココア	535 21.3 15.5
14	金	豆乳 クラッカー	すき焼き風丼 レタスとトマトのスープ 切干大根サラダ バナナ	★ 新じゃがバター 牛乳	米 豚肉 葱 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 油 レタス トマト たまねぎ 鶏がらだし 塩 切干大根 ハム コーン缶 マヨネーズ ごま バナナ ジャが芋	549 21.6 19.5
15	土	麦茶 せんべい	ごま塩ごはん 人参の味噌汁 肉じゃが かんきつ	★ ジャムサンド 野菜ジュース	米 ごま塩 大根 人参 しいたけ あご出汁 味噌 豚肉 ジャが芋 玉葱 砂糖 醤油 かんきつ 食パン いちごジャム 野菜ジュース	522 12.7 12.5
17	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん バナナ 人参となるとの清汁 豚肉とピーマンの生姜炒め じゃが芋の甘味噌だれ	★ ココア蒸しパン 牛乳	ごはん なると 人参 大根 わかめ あご出汁 醤油 塩 豚肉 しょうが ビーマン キャベツ 葱 砂糖 みりん 油 ジャが芋 味噌 バナナ 蒸しパン粉 ココア 牛乳	556 22.8 15.4

18	火	牛乳 クラッカー	ごはん かんきつ 豚肉ともやしの味噌汁 いわしの梅煮 いんげんと竹輪のゴマ和え	★ ホットケーキ 豆乳	米 豚肉 もやし 人参 あご出汁 味噌 いわし しょうが 砂糖 醤油 梅 みりん さやいんげん 竹輪 きゅうり ごま かんきつ 蒸しパン粉 卵 牛乳 バター メープルシロップ	546 23.8 19.4
19	水	麦茶 せんべい	ごはん バナナ 豆腐とわかめのスープ 鶏肉の唐揚げ風 アスパラの酢の物	★ スイートパンプキン のむヨーグルト	米 豆腐 わかめ チンゲン菜 鶏がらだし 醤油 ごま油 鶏肉 みりん 片栗粉 油 アスパラガス きゅうり 人参 コーン缶 酢 砂糖 バナナ 南瓜 さつま芋 バター	539 19.5 13.2
20	木	豆乳 バナナ	カレーライス（押し麦入り） 大根スープ ごぼうとツナサラダ かんきつ	プチパン 野菜ジュース	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 大根 葱 コンソメ 醤油 ごぼう ツナ缶 マヨネーズ かんきつ プチパン 野菜ジュース	535 18.6 14.7
21	金	麦茶 クラッカー	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	★ 枝豆しらすごはん （もち麦入り） 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ セロリ トマト缶 生クリーム パセリ コンソメ のむヨーグルト キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 油 酢 砂糖 塩	529 18.7 13.4
22	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 五平もち 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 かんきつ もち米 味噌 砂糖 みりん	526 15.2 7.7
24	月	のむヨーグルト クラッカー	牛乳パン オクラと冬瓜のスープ ハンバーグ風 マッシュポテト かんきつ	★ 海藻おにぎり （押し麦入り） 麦茶	牛乳パン ハム 冬瓜 オクラ 玉葱 コンソメ 塩 豚ひき肉 人参 片栗粉 パン粉 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース じゃが芋 バター かんきつ 米 押し麦 炊き込みわかめ	533 19.4 14.8
25	火	麦茶 せんべい	ごはん 中華スープ 鶏肉の香味焼き もやしのナムル メロン	★ カルちゃんお焼き 牛乳	米 豚ひき肉 人参 チンゲン菜 春雨 醤油 鶏がらだし 片栗粉 鶏肉 葱 しょうが にんにく ごま油 もやし たら 砂糖 メロン 小麦粉 卵 干しえび マヨネーズ	509 23.1 19.9
26	水	麦茶 クラッカー	冷やしきつねうどん 肉じゃが ヨーグルト バナナ	★ お麩の醤油ラスク 豆乳	うどん 人参 小松菜 油揚げ 砂糖 醤油 あご出汁 豚肉 じゃが芋 玉葱 ヨーグルト バナナ 麩 バター ごま 豆乳	517 21.4 17.2
27	木	麦茶 ふかしもち	ごはん 茄子の味噌汁 かじきの梅マヨ焼き 塩昆布サラダ かんきつ	お菓子 牛乳	米 茄子 油揚げ 玉葱 さやいんげん あご出汁 味噌 かじきまぐろ 梅干し マヨネーズ みりん キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 塩昆布 醤油 砂糖 ごま油	526 18.2 12.1
28	金	麦茶 せんべい	ごはん バナナ マカロニスープ チキンソテー 枝豆コーンソテー	★ おからケーキ 麦茶	米 マカロニ ベーコン 玉葱 人参 小松菜 にんにく コンソメ 醤油 鶏肉 塩 こしょう みりん 枝豆 コーン缶 油 バナナ 蒸しパン粉 おから 砂糖 卵 牛乳	532 20.7 17.8
29	土	麦茶 クラッカー	ハヤシライス じゃが芋と人参のスープ ゼリー	★ シュガートースト 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 油 じゃが芋 コンソメ ゼリー 食パン マーガリン 砂糖 野菜ジュース	532 13.5 12.8
今月の平均値 エネルギー 535kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.1g						

給食だより

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！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、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。