



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 494kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 14.0g
食塩 2.0g

2022年06月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (水)	ごはん ・ マーボー春雨 ・ ブロッコリーのごまドレサラダ きのこのスープ	米、緑豆春雨、ごま油、砂糖、無塩バター、マヨドレ、片栗粉、	豚ひき肉、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、人参、椎茸、えのき茸、ほうれん草、ピーマン、さやえんどう、レモン果汁、生姜	麦茶 パナナ 麦茶 バター醤油おにぎり	
2 ・ 16 (木)	ごはん ・ 鮭の西京焼き ・ ひじきとじゃが芋の炒り煮 わかめスープ	麩、米、ゆでうどん、じゃが芋、油、砂糖、無塩バター	鮭、かつお・昆布だし汁、焼ちくわ、豚肉(小間切れ)、西京みそ、調整豆乳	人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、長ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	豆乳 お麩ラスク 麦茶 焼きうどん	
3 ・ 17 (金)	切り昆布の炊込みご飯 ・ 鶏肉のごまみそ焼 ・ 白菜のすまし汁	さつま芋、米、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま(いり)、牛乳	白菜、玉ねぎ、えのき茸、人参、しめじ、長ねぎ、刻みこんぶ	牛乳 クラッカー 麦茶 大学芋	
4 ・ 18 (土)	なすのミートソースパスタ ・ ほうれん草ともやしのごまあえ かぶのスープ	スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、ごま、ベーコン、粉チーズ	かぶ、ホールのトマト缶詰、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、なす、人参、トマトピューレ、かぶ・葉	麦茶 菓子	
6 ・ 20 (月)	ごはん ・ かじきの香味焼き ・ キャベツの塩昆布あえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、無塩バター	煮干だし汁、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウインナー、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、長ねぎ、塩昆布、生姜	麦茶 お野菜かりんとう 麦茶 ケチャップピラフ	
7 ・ 21 (火)	ごはん ・ 鶏肉のすき焼き風煮物 ・ 五品目サラダ なすのみそ汁	米、食パン 8枚切り、砂糖、くずきり(乾)、油、	焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、きゅうり、えのき茸、なす、りんごジャム、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごジャムサンド	
8 ・ 22 (水)	ごはん ・ さばの竜田揚げ ・ 白和え 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉	さば、木綿豆腐、絹ごし豆腐、牛乳、白すりごま、調整豆乳	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ブルーベリー、しめじ、生姜	麦茶 クラッカー 調整豆乳 ブルーベリー	
9 ・ 23 (木)	カレーライス ・ ほうれん草とツナのあえ物 ・ メロン	米、じゃが芋、ワンタンの皮、小麦粉、バター、油、片栗粉	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	メロン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、椎茸、ホールコーン缶、クリームコーン缶、生姜	麦茶 せんべい 牛乳 ワンタンスープ	
10 ・ 24 (金)	ごはん ・ 豚肉のマーマレード焼き ・ ゆで野菜(人参・ブロッコリー) かぼちゃとしめじのみそ汁	米、ワンタンの皮、砂糖、油、マヨドレ	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ、ごま、調整豆乳	かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、しめじ、万能ねぎ、マーマレード	豆乳 菓子 麦茶 お米スティック	
11 ・ 25 (土)	中華風炊き込みご飯 ・ きゅうりの甘酢漬 じゃが芋と小松菜のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖	煮干だし汁、ツナ水煮缶、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たけのこ(ゆで)、小松菜、長ねぎ、人参、カットわかめ、干し椎茸	麦茶 菓子	
13 ・ 27 (月)	ごはん ・ ハンバーグ ・ ゆで野菜(いんげん・人参) しめじともやしのみそ汁	米、食パン 6枚切り、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油	煮干だし汁、豚ひき肉、牛乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	もやし、人参、玉ねぎ、いんげん、しめじ	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこトースト	
14 ・ 28 (火)	五目うどん ・ ジャーマンポテト ・ オレンジ	米、じゃが芋、干しうどん、油、砂糖	かれい、鶏ひき肉、ベーコン、けずり節、ごま(いり)、チーズ	オレンジ、人参、白菜、しめじ、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、出し昆布、パセリ	麦茶 チーズ 麦茶 カレイの炊込みご飯	
29 (水)	ごはん ・ さわらの照り焼き ・ 小松菜の納豆あえ 豆腐としめじのみそ汁	米、お好み焼き粉、油	かつお・昆布だし汁、さわら、木綿豆腐、調整豆乳、挽きわり納豆、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、油揚げ、けずり節	キャベツ、小松菜、人参、しめじ、ホールコーン缶、グリーンアスパラガス、長ねぎ、カットわかめ、きざみのり、青のり	豆乳 せんべい 麦茶 洋風お好み焼き	
30 (木)	ごはん ・ チリコンカン ・ キャベツの甘酢あえ 豆乳スープ	米、じゃが芋、砂糖	調整豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、ベーコン、ごま	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、ホールのトマト缶詰、もも缶、みかん缶、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、いんげん、干しぶどう	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	

☆食材の納品状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍌 今月のくだものは「メロン・オレンジ・バナナ」を予定しています 🍌



給食だより

給食室 さわのい

梅雨の季節がやってきました。寒暖差もあるこの季節は、食欲がダウンし体調を崩しやすくなります。また、じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。
気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りバランスの良い食事
で元気にすごしていきましょう！

食中毒に気をつけよう！！

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。
肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、料理の加熱は充分に行い調理したらすぐに食べましょう。
また、生ものを扱う前や食卓につく前には必ず手洗いをすることが大切です。

[食中毒予防の基本]

- ①菌を寄せつけない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやっつける



☆6月は「食育月間」です☆

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。スプーンの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなどできることから取り組んでみましょう。園では旬の食材を使ったクッキングを楽しんだりしています。

<5月のクッキングの様子♪>



つくしぐみは、顔の大きさを
の夏みかんに触れたよ！



どんぐりぐみは、グリーンピースやそら豆に触
れたりさやから出してみたり(^^)♪



ちゅうりっぷぐみは、みかんゼリーを
自分で盛り付けし楽しみました！

6がつの新メニュー「チリコンカン」

チリコンカンはアメリカのメキシコ州発祥の料理。
肉類と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。
給食では子どもが食べやすいようにスパイスは使用せず、カレー粉を少し使って風味を出
します。
大豆が入るので良質のたんぱく質が多く、栄養豊富な一品です♪



お知らせです

6月8・22日(水)午後のおやつに「プルーンケーキ」を提供します。園からお渡ししている食材表に記載のない食材ですが、栄養価が高くぜひ使用したい食材です。園で始めて食べることに不安があるご家庭は、提供前におうちで食べてみてください。