



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 494kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 13.6g
食塩 1.8g

2023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 (木)	ごはん かじぎのラタトゥウがけ きゅうりの甘酢漬け 豆腐のみそ汁	米、油、いちごジャム、小麦粉、砂糖	煮干だし汁、かじぎ、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、長ねぎ、ピーマン、にんにく、カットわかめ	麦茶 クラッカー	麦茶 フローズンヨーグルト せんべい
2 ・ 16 (金)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの甘煮 おくらのスープ	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(小間切れ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき茸、オクラ、ホールコーン缶、生姜、にんにく	麦茶 ヨーグルト	麦茶 みそポテト
3 ・ 17 (土)	あんかけ焼きそば 野菜スープ みかん缶	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚肉(小間切れ)	みかん缶、玉ねぎ、白菜、人参、カットわかめ	麦茶 菓子	
5 ・ 19 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	米、ごま油、油	煮干だし汁、鶏もも肉、ハム(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、けずり節	ブロッコリー、人参、大根、ホールコーン缶、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、マーマレード、カットわかめ	麦茶 せんべい	麦茶 チャーハン風
6 ・ 20 (火)	ごはん さわらのみそ煮 キャベツと人参のソテー 麩のすまし汁	米、食パン 6枚切り、無塩バター、グラニュー糖、焼酎(車心)、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、さわら、ベーコン(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、長ねぎ、レモン果汁、生姜	豆乳 クラッカー	牛乳 レモントースト
7 ・ 21 (水)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとみかんの酢の物 キャベツのスープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	ぶどうジュース、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、人参、みかん缶、にら、万能ねぎ、カットわかめ、生姜	牛乳 ビスケット	麦茶 あじさいゼリー クラッカー
8 ・ 22 (木)	わかめごはん 揚げ豆腐ボール きゃべつとちくわのごま和え なめこのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖	煮干だし汁、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、コシイ 焼ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	人参、キャベツ、なめこ、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、ひじき	豆乳 果物(バナナ)	牛乳 黒糖蒸しケーキ
9 ・ 23 (金)	ミートソーススパゲティ アスパラとトマトのサラダ 果物(メロン)	米、スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、しらす干し、粉チーズ、花かつお	メロン、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、グリーンアスパラガス、人参、トマト、ホールコーン缶、うめ干し、レモン果汁	麦茶 せんべい	麦茶 梅しらすごはん
10 ・ 24 (土)	2色おにぎり(ごまとおかか) 大根と人参の浅漬け 豚汁	米、じゃが芋、ごま油	かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、花かつお	大根、人参、長ねぎ、ごぼう	麦茶 菓子	
12 ・ 26 (月)	ごはん 鮭の磯辺焼き 切干し大根の煮物 もやしのみそ汁	米、油、砂糖	煮干だし汁、鮭、コシイ 焼ちくわ、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、切り干しだいごん、人参、さやえんどう、塩昆布、干し椎茸、カットわかめ、青のり	豆乳 ウエハース	麦茶 大豆と塩昆布のごはん
13 ・ 27 (火)	ごはん 鶏肉のサラダ風マリネ 粉ふき芋 白菜のすまし汁	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ベーコン(東新)、チーズ、かにかまぼこ、調製豆乳	玉ねぎ、白菜、トマト、きゅうり、えのき茸、長ねぎ、青のり	牛乳 ビスケット	豆乳 パ・ソナチーズのケークル
14 ・ 28 (水)	冷やしうどん ひじきとキャベツのサラダ 果物(オレンジ)	米、干しうどん、マヨドレ、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、油揚げ、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、ひじき	豆乳 カルシウムせんべい	麦茶 ツナのカレーピラフ
29 (木)	かやくごはん 豚肉となすの炒め 具沢山みそ汁	食パン 8枚切り、米、砂糖、油	煮干だし汁、木綿豆腐、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調製豆乳	パイン缶、なす、人参、舞茸、玉ねぎ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、枝豆、レモン果汁、干し椎茸	牛乳 クラッカー	豆乳 手作りパインジャムサンド
30 (金)	手作りパン トマトシチュー きゃべつとレーズンのサラダ 果物(バナナ)	米、強力粉、じゃが芋、無塩バター、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶	人参、キャベツ、玉ねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、しめじ、ブロッコリー、干しぶどう	麦茶 せんべい	麦茶 焼きおにぎり

☆食材の納入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。

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい季節です。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがち……。こまめな水分補給とバランスのとれた食事を心掛け、梅雨の時季を乗り切りましょう☆

食中毒を予防しよう！

気温と湿度が高くなるこの時期は、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。

<食中毒予防の3原則>
 菌を「つけない」…手や調理器具、食材の鮮度に気を付ける。
 菌を「増やさない」…調理したものはすぐに食べる。
 菌を「やっつける」…しっかり加熱・殺菌する。

また、手洗いは有効な予防法です。保育園では、トイレの後や食事の前には必ず石鹸で手洗いをしております。

「手洗いチェッカー」の貸し出しをしています。
 洗い残しが目で見てわかります！手洗い方法の確認にご利用ください。

< 食育 >

4月にちゅうりっぷ組さんが植えた「きゅうり・ナス・ミニトマト・ピーマン」の苗が大きくなってきました☆お天気のいい日は水やりをし、大事に育てています。美味しい夏野菜がたくさん実りますように……



4月28日



5月24日



5月26日
収穫第一号は
「ナス」でしたー☆



どんぐり組
かえるのうたが
アスパラに触れました！！



ちゅうりっぷ組
かえるのうたが～♪と皆で歌いながらパン
ケーキが焼きあがるのを待っています！！



2月に植えた「じゃが芋」が大き
く育ってきました。
収穫は葉っぱが枯れてきた頃が
目安です。
じゃが芋堀りが楽しみです☆