

平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 494kcal  
たんぱく質 17.4g  
脂質 12.7g  
食塩 1.7g

2024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
		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	午後おやつ
1 (土)	ひじきのごはん キャベツのお浸し じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	煮干だし汁、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、けずり節	きゅうり、キャベツ、人参、ひじき	麦茶 菓子
3 ・ 17 (月)	ごはん ・ 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおえ物 ・ ズッキーニのスープ	米、米粉、マヨドレ、砂糖、油	鮭、調製豆乳	小松菜、玉ねぎ、ズッキーニ、もやし、しめじ、マーマレード、人参、ホールコーン缶	麦茶 せんべい 豆乳 マーマレードケーキ
4 ・ 18 (火)	ごはん ・ 鶏のみぞれ焼き 昆布の炒め煮 ・ 高野豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、白ごま(いり)、黒ごま(いり)	バナナ、大根、もやし、人参、刻みこんぶ、長ねぎ、生姜、カットわかめ	麦茶 バナナ 麦茶 ごまおにぎり
5 ・ 19 (水)	カレーライス ・ アスパラとトマトのサラダ ・ メロン	米、じゃが芋、砂糖、小麦粉、バター、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ゼラチン、調製豆乳	人参、メロン、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、グリーンアスパラガス、トマト、クリームコーン缶、レモン果汁	麦茶 せんべい 豆乳 キャロットゼリー せんべい
6 ・ 20 (木)	ごはん ・ 豚肉となすの炒め かぼちゃの煮物 ・ ほうれん草の豆乳スープ	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	牛乳、調整豆乳、かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、豚ひき肉、ベーコン、花かつお	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参、いんげん、青のり	麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き風ポテト
7 ・ 21 (金)	ごはん ・ あじのから揚げ ・ ブロッコリーとハムのサラダ ・ オクラのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	調製豆乳、煮干だし汁、鰹、絹ごし豆腐、ハム、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、人参、オクラ、しめじ、塩昆布、レモン果汁	豆乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布のごはん
8 ・ 22 (土)	ちゃんぽんうどん ・ じゃがのホクホク煮 ・ みかん缶	干しうどん、じゃが芋、ごま油、砂糖、バター、油	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)	みかん缶、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ	麦茶 せんべい
10 ・ 24 (月)	ごはん ・ 鶏肉のねぎ焼き ・ 春雨サラダ ・ なすのみそ汁	米、米粉、砂糖、油、普通春雨、ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、にら、生姜	麦茶 せんべい 豆乳 ココア蒸しパン
11 ・ 25 (火)	ごはん ・ かれのいラタトゥウかけ ・ きゅうりの甘酢漬け ・ 中華風コーンスープ	米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	調製豆乳、かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、黒ごま(いり)	クリームコーン缶、きゅうり、ホールコーン缶、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、カットわかめ、ピーマン、切り干しだいこん、にんにく	豆乳 せんべい 麦茶 いなりおにぎり
12 ・ 26 (水)	ごはん ・ ハンバーグ ・ ゆで野菜(ブロッコリー・人参) ・ なめこのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、マヨドレ	調製豆乳、煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鮭	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、なめこ、もやし、万能ねぎ、干し椎茸、ひじき	豆乳 せんべい 麦茶 鮭五目ごはん
13 ・ 27 (木)	ごはん ・ さわらのみそ煮 ・ ほうれん草の中華風お浸し ・ じゃが芋のすまし汁	米、米粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、油	かつお・昆布だし汁、牛乳、さわら、調製豆乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	みかん缶、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、人参、長ねぎ、生姜	麦茶 みかん缶 牛乳 アスパラとベーコンのケーキサレ
14 ・ 28 (金)	ごはん ・ コーンフレークチキン ・ コールスローサラダ ・ かぼちゃのみそ汁	米、マヨドレ、油、コーンフレーク、米粉、砂糖	調製豆乳、煮干だし汁、鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、人参、切り干しだいこん	豆乳 せんべい 麦茶 トマトとツナのごはん
15 ・ 29 (土)	なすのミートソースパスタ ・ 人参ときゅうりのマリネ ・ きのこのスープ	スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ	玉ねぎ、ホールトマト缶詰、なす、人参、きゅうり、舞茸、トマトピューレ	麦茶 せんべい

☆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・バナナ」を予定しています ◎



# 給食だより

✿ なかの ✿

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>

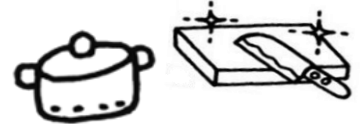
菌を「つけない」…手や調理器具、食材の鮮度に気を付ける。

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おこなっています。

「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。



## < 先月の食育・クッキングの様子♪ >

切る前の野菜に触れたり、きのこをちぎったり☆  
これからたくさん行っていきます♪

クッキングの後は、苦手な野菜も食べられたりします！



子どもの日の行事食に  
こいのぼりごはんを作りました♪