

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	月	ちゃんぽんラーメン 鶏肉のごまみそ焼き 粉ふきいも りんご	牛乳 ツナひじき チャーハン	焼きそばめん、 じゃがいも、米、 ごま油、砂糖、す りごま	牛乳、鶏もも肉、 豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、もやし、 たまねぎ、こまつな、ひじ き、塩こんぶ、あおのり	牛乳
2	火	白菜の卵とじ丼 ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃもち	米、じゃがいも、 米粉、油、砂糖、 水あめ	牛乳、卵、絹ごし 豆腐、鶏もも肉、 鶏ひき肉、油揚げ	オレンジ、にんじん、はくさい、 かぼちゃ、きゅうり、ね ぎ、こまつな、えのきたけ、 クリームコーン缶、焼きのり	牛乳
3	水	ガバオライス はるさめサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 メープル蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、メープルシ ロップ、はるさ め、砂糖、油、こ ま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、ハム、 卵	キウイフルーツ、こまつな、 トマト、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマン、 ピーマン、パプリカ・パプリ コ、にんにく	牛乳
4	木	ごはん バナナ ツナと野菜の炒め物 磯辺さつまいも みそ汁	牛乳 じゃこトースト	米、さつまいも、 食パン(8枚切 り)、米粉、マヨ ドレ、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、木 綿豆腐、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、粉チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、あおの り	牛乳
5	金	ロールパン グレープフルーツ 白身魚のかりかりフライ 野菜のレモン蒸し コーンスープ	牛乳 ココアプRANDOM ジェ	ロールパン、じゃ がいも、砂糖、 コーンフレーク、 米粉、コーンス ターチ、油	牛乳、豆乳、メル ルーサ	グレープフルーツ、クリーム コーン缶、フロッキー、こ まつな、にんじん、コーン 缶、たまねぎ、レモン	牛乳
6	土	食パン バナナ 鶏肉のトマト煮 キャベツソテー 豆乳スープ	牛乳 バターピラフ	食パン、米、油、 砂糖	牛乳、豆乳、鶏も も肉、豚ひき肉、 ベーコン、無塩パ ター	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、かぶ、にんじ ん、こまつな、ホルトマト 缶詰、かぶ・葉、ピーマン、 しいたけ、にんにく	牛乳
7	日						
8	月	食パン キウイフルーツ タンドリーチキン コールスローサラダ かぼちゃ豆乳スープ	牛乳 五目ごはん	食パン、米、マヨ ドレ、砂糖、片栗 粉、ごま油	豆乳、牛乳、鶏も も肉	キウイフルーツ、キャベツ、 かぼちゃ、こまつな、にんじ ん、コーン缶、たまねぎ、こ ぼろ、いんげん、レモン果 汁、にんにく	牛乳
9	火	焼きうどん 鮭と野菜の香味炒め トマトスープ バナナ	牛乳 さつま芋と揚げ豆	ゆでうどん、さつ まいも(皮付)、 じゃがいも、グラ ニュー糖、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、さけ、豚肉 (もも)、ゆで大豆、 しらす干し、かつ お節	バナナ、もやし、たまねぎ、 トマト、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、ねぎ、 ピーマン、にんにく、しょう が、あおのり	牛乳
10	水	ごはん オレンジ 鶏じゃが ツナの和え物 みそ汁	牛乳 メロンパン風 トースト	米、食パン(8枚切 り)、じゃがい も、さつまいも、 砂糖、しらす、 小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、 ツナ水煮缶、米み そ(淡色辛み そ)、無塩バター	オレンジ、こまつな、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、さ やえんどう	牛乳
11	木	ごはん グレープフルーツ 豆腐シュウマイ もやしとわかめのナムル 中華スープ	牛乳 肉まん	米、小麦粉、しゅ うまいの皮、片栗 粉、砂糖、油、こ ま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、ツナ 水煮缶、鶏ひき肉 わかめ、しょうが	グレープフルーツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、たけ のこ(水煮缶)、ねぎ、黒さく らげ、干ししいたけ、カット わかめ、しょうが	牛乳
12	金	ビーンズドライカレー かじきの野菜あんかけ すまし汁 りんご	牛乳 アジサイゼリー	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひ き肉、かじき、大 豆水煮缶	たまねぎ、りんご、ぶどう濃縮果 汁、みかん缶、にんじん、こまつ な、オレンジ濃縮果汁、しいたけ、 えのきたけ、ピーマン、トマト ピューレ、さやえんどう、粉かんで ん、にんにく、しょうが	牛乳
13	土	豚丼 凍り豆腐の煮物 みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 にんじんパン ケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、ごま、砂 糖	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、凍り 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、だいこん、 ごぼろ、いんげん、にんに く、しょうが	牛乳
14	日						
15	月	大根おろしスパゲティ さつまいもサラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 メープルプリン	さつまいも、スパ ゲティ、砂糖、 じゃがいも、メ ープルシロップ、三 温糖、油	牛乳、卵、ツナ油 漬缶、ベーコン	バナナ、だいこん、ホルト マト缶詰、トマト、たまね ぎ、こまつな、コーン缶、 きゅうり、フロッキー、に んじん、えのきたけ、焼きの り	牛乳
16	火	ごはん グレープフルーツ 和風ミートローフ 小松菜と油揚げの炒め煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃニョッキ	米、米粉、マッ シュポテト、片栗 粉、三温糖、油、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ、豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、こまつ な、かぼちゃ、にんじん、万 能ねぎ、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、ねぎ	牛乳
17	水	ロールパン りんご ツナスクランブルエッグ ブロッコリーのオニオンドレッシング コーンクリームスープ	牛乳 混ぜこみおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、油、 砂糖、黒ごま、ご ま	牛乳、豆乳、卵、 ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、クリーム コーン缶、フロッキー、に んじん、トマト、コーン缶、 干ししいたけ、刻みこんぶ、 あおのり	牛乳
18	木	ごはん バナナ 蒸し鶏の香味ソース きんぴらごぼろ すまし汁	牛乳 じゃがミート チーズ焼き	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 鶏ひき肉、とろけ るチーズ、油揚げ	バナナ、にんじん、こまつ な、ごぼろ、たまねぎ、ピー マン、ねぎ、いんげん、しょ うが	牛乳
19	金	ごはん キウイフルーツ さわらの西京焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン(8枚切 り)、砂糖、すり ごま、ごま	牛乳、さわら、 卵、白みそ、パ ター	キウイフルーツ、こまつな、 もやし、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、コーン缶、 カットわかめ	牛乳
20	土	ごはん オレンジ 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの土佐煮 すまし汁	牛乳 バナナパイ	米、春巻きの皮、 油、ごま油、砂 糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉(もも)、こしあん (生)、米みそ (淡色辛みそ)、 かつお節	かぼちゃ、バナナ、オレン ジ、にんじん、こまつな、ね ぎ、えのきたけ、ピーマン、 カットわかめ、にんにく、 しょうが	牛乳
21	日						
22	月	ごはん グレープフルーツ 揚げだし豆腐 大根のツナ和え みそ汁	牛乳 スイートポテトパン	米、食パン(8枚切 り)、さつまい も、片栗粉、油、 三温糖	牛乳、豆腐、鶏も も肉、豚ひき肉、 バター	グレープフルーツ、だいこ ん、にんじん、もやし、きゅ うり、万能ねぎ	牛乳
23	火	塩焼きそば 鮭のバジルタルタルソース 野菜スープ オレンジ	牛乳 和風ツナごはん	焼きそばめん、 米、マヨドレ、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、豚肉 (もも)、ツナ水煮缶	オレンジ、こまつな、にんじ ん、もやし、たまねぎ、キャ ベツ、レモン果汁	牛乳
24	水	中華丼 パンパンジー チキンスープ キウイフルーツ	牛乳 豆乳ももゼリー	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、ごま油、すり ごま	牛乳、鶏ささ身、 豆乳、豚肉(ばら)、 鶏ひき肉	もも缶(白桃)、キウイフ ルーツ、もも果汁30%飲 料、きゅうり、キャベツ、に んじん、こまつな、たまね ぎ、たけのこ(水煮缶)、粉 かんでん、黒きくらげ、にん じんにく、しょうが	牛乳
25	木	食パン りんご チリコンカン かぼちゃサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ベーコンポテト パイ	食パン、じゃがい も、春巻きの皮、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひ き肉、ゆで大豆、 ひよこまめ(ゆ で)、ベーコン	かぼちゃ、りんご、たまね ぎ、クリームコーン缶、コー ン缶、ほうれんそう、にんじ ん、きゅうり、干ししいたけ、 にんにく	牛乳
26	金	ごはん オレンジ 鶏の海苔焼き 白菜の煮浸し 豆腐すまし汁	牛乳 ジャムクッキー	米、小麦粉、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、無塩パ ター、卵、油揚げ	オレンジ、はくさい、にんじ ん、こまつな、えのきたけ、 いちごジャム、焼きのり、に んにく、しょうが	牛乳
27	土	ミートソーススパゲティ 鶏肉のガーリック炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 青菜ごはん	マカロニ・スパゲ ティ、米、油、米 粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、しらす 干し、卵	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ほうれんそ う、こまつな、セロリ、しい たけ、焼きのり、塩こんぶ、 にんにく	牛乳
28	日						
29	月	ごはん グレープフルーツ 蒸しさわらのみそだれ 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳 あんクリームサ ンド	米、サンドイッチ パン、ごま、三温 糖、砂糖	牛乳、さわら、こ しあん(生)、生 クリーム、米みそ (甘みそ)	グレープフルーツ、もやし、 にんじん、こまつな、コー ン缶、えのきたけ、さやえん どう、しょうが	牛乳
30	火	食パン バナナ ミートボール さつまいものバジルソテー きのこスープ	牛乳 牛乳かんのあん みつ	食パン、さつまい も、砂糖、片栗 粉、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、 つぶしあん(砂糖 添加)、豚ひき肉	バナナ、みかん缶、キウイフ ルーツ、たまねぎ、れんこ ん、こまつな、にんじん、し めじ、えのきたけ、ねぎ、バ ジル・パプリコ、レモン果 汁、粉かんでん	牛乳
15	月						
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。							1か月の平均エネルギー量 幼児：553kcal 乳児：442kcal



食育だより

令和8年度6月



雨の日が多い季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめな水分補給、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも気を付けていきましょう。

【今月の食育】



たんぽぽ組

9日(火)
野菜さわり・ちぎり

さくら組

17日(水)
りんごジャム作り



ゆし組

姿勢・挨拶・
手洗いの話

つせ組

3日(水)
世界の料理(クッキング)

たいよう組

19日(金)
パフェ作り



手洗いについて

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。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、手洗いを徹底しましょう。

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後やトイレ後の石鹸での手洗いは、習慣にすることが大事です。

黄色ブドウ球菌

切り傷や化膿した手荒れなどの傷口に潜んでいます。おにぎりやサンドイッチを作る時は、食材には直接触れず、ビニール手袋やラップを使用しましょう。

ウェルシュ菌

調理後、内部が酸素に触れないような大きい器のまま常温で放置すると、加熱しても死滅しない包芽が作られてしまいます。速やかに粗熱を取り、冷蔵庫に入れましょう。

食中毒の予防

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどを消毒しています。また、マスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。