

6月のきゅうしょくこんだてひょう

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	午後
1 (水)	ごはん しいたけのすまし汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え 宇和ゴールド	米 塩こうじ 油 片栗粉 三温糖	かつお節 豚肉	しいたけ 長ねぎ しょうが ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 玉ねぎ 宇和ゴールド	488・17.2	焼きうどん 麦茶
					411・14.1	
2 (木)	中華丼 春雨スープ もやしナムル りんごコンポート	米 塩こうじ 油 片栗粉 三温糖 春雨 ごま油	かつお節 豚肉 わかめ	白菜 にんじん ピーマン たけのこ 玉ねぎ しいたけ コーン もやし 小松菜 りんご缶	601・17.3	じゃこクッキー 牛乳
					456・12.9	
3 (金)	食パン 3.4.5歳児：いちごジャム 冬瓜スープ 豚肉のケチャップ炒め コールスローサラダ 宇和ゴールド	食パン 塩こうじ 油 三温糖 オリーブ油	かつお節 カレイ 豚肉	冬瓜 さやえんどう フロccoliリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 宇和ゴールド	540・23.0	ひじきごはん 麦茶
					429・18.3	
4 (土)	ぶっかけそうめん フロccoliリーのおかか和え 宇和ゴールド	そうめん 三温糖	かつお節 豚肉 わかめ	きゅうり もやし にんじん フロccoliリー キャベツ 宇和ゴールド	459・15.1	りんごジャムトースト 麦茶
					404・13.2	
6 (月)	ごはん わかめスープ タンダーチキン 切干大根のサラダ りんごコンポート	米 三温糖 塩こうじ ごま油 カレー粉	かつお節 鶏肉 ヨーグルト わかめ	コーン 切干大根 きゅうり にんじん にんにく りんご缶	583・23.9	ミートピザパン 牛乳
					447・17.8	
7 (火)	ごはん 豆腐の味噌汁 ホイコーロー ジャがバター 宇和ゴールド	米 三温糖 塩こうじ 油 じゃがいも バター	かつお節 豚肉 豆腐 みそ 甜麺醬	えのき 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ にんじん にんにく しょうが 宇和ゴールド	529・23.9	そうめん 麦茶
					394・12.5	
8 (水)	手作りふりかけごはん 星麩のスープ もち米しゅうまい 中華サラダ あじさいゼリー(メロン・桃入り) 誕生会メニュー	米 麩 塩こうじ 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま もち米	かつお節 青のり いわし せらチン 豚肉 鶏肉	玉ねぎ いんげん しいたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり もも缶 メロン ぶどうジュース	529・17.0	りんごケーキ 牛乳
					466・19.4	
9 (木)	玄米(0.1.2歳児：ごはん) ほうれん草のすまし汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 ヨーグルト(0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 玄米 三温糖 塩こうじ	かつお節 さば 鶏肉 ヨーグルト	ほうれん草 えのき ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく(みかん缶)	545・24.4	チヂミ 麦茶
					418・18.1	
10 (金)	ジャージャーうどん キャベツのスープ ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 メロン	うどん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま油	かつお節 豚肉 鶏肉 甜麺醬 みそ わかめ 青のり しらす ちくわ	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが もやし キャベツ コーン きゅうり メロン	482・24.1	五平餅 昆布 麦茶
					423・15.6	
11 (土)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 宇和ゴールド	米 塩こうじ ごま油 三温糖	かつお節 油あげ 鶏肉 みそ ひじき	玉ねぎ しょうが にんじん いんげん 宇和ゴールド	533・17.8	わかめおむすび 麦茶
					443・14.4	
13 (月)	ごはん もやしの味噌汁 豚バラ大根 ほうれん草の海苔和え 宇和ゴールド	米 三温糖 片栗粉	かつお節 豚肉 わかめ 厚揚げ のり みそ	もやし 大根 絹さや ほうれん草 キャベツ にんじん 宇和ゴールド	519・22.3	ツナチーズパン 牛乳
					433・19.1	
14 (火)	ごはん 豆腐のスープ ささみのパン粉焼き 野菜炒め メロン	米 塩こうじ 三温糖 パン粉 オリーブ油	かつお節 豆腐 ささみ チーズ 豚肉	しいたけ パセリ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン メロン	494・23.8	鬼まんじゅう 麦茶
					425・21.9	

食中毒の発生しやすい季節です

食中毒は季節を問わず年間を通して発生しますが、湿気の多い梅雨や、気温が高くなるこれからの季節は、食中毒が発生しやすくなります。毎日のちょっとした心がけで食中毒は予防できます。できるところから見直していきましょう。



- ①食材は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁が漏れないよう、個別にビニール袋に包む。
(エコバッグも定期的に洗うのが◎)
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
(室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。)
- ④まな板と包丁は「加熱して調理する食材用」と「加熱しないで食べる食品用」で使い分ける。
- ⑤電子レンジを使用する場合は、均一に加熱する。
(熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。)
- ⑥残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。

【未食確認のお願い】

今月の給食に、メロン、カルピス、3.4.5歳児で冷凍パインを提供します。食べたことがないお子様は、ご家庭で試していただき、アレルギーがないか確認していただきたいと思います。アレルギーが疑われる場合や確認が困難な場合は、担任または栄養士までご連絡ください。お忙しいなか恐れ入りますが、何卒よろしくお願いいたします。

※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※0.1,2歳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			3,4,5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0,1,2歳児栄養量	午後
15 (水)	なすのミートソーススパゲティ おさかなスープ スナップえんどうのごまサラダ ヨーグルト (0.1,2歳児：みかんヨーグルト)	スパゲティ 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 みそ ごま オリーブ油	かつお節 鶏肉 豚肉 カレイ みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム なす トマト缶 スナップえんどう キャベツ (みかん缶)	518・20.2	花畑ごはん 麦茶
					453・16.2	
16 (木)	ごはん えのきのすまし汁 豚肉のバター醤油炒め 切干大根ときゅうりの和え物 宇和ゴールド	米 三温糖 油 バター ごま油 じゃがいも 塩こうじ	かつお節 わかめ 豚肉	えのき 長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり 切干大根 宇和ゴールド	643・15.6	ごまちゃんすこう 牛乳
					550・13.9	
17 (金)	ごはん しめじの味噌汁 あじの竜田揚げ きゅうりの浅漬け メロン	米 三温糖 油 片栗粉 塩こうじ	かつお節 みそ あじ	小松菜 しめじ しょうが きゅうり にんじん キャベツ メロン	505・24.3	じゃがもち 1,2才児：昆布 3,4,5才児：チーズ 麦茶
					405・16.9	
18 (土)	ごはん けんちん汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き キャベツの昆布和え 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 豚肉 鶏肉 昆布 ゼラチン 豆腐	大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう 里芋 しめじ 長ねぎ 宇和ゴールド	595・22.7	いちごジャムトースト 麦茶
					436・15.1	
20 (月)	ごはん オニオンスープ 鶏のチーズ焼き ひじきとツナのサラダ メロン	米 オリーブ油 三温糖 塩こうじ	かつお節 鶏肉 チーズ ツナ ひじき	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり メロン	489・19.9	チャーハン 麦茶
					448・16.8	
21 (火)	マーボー春雨丼 なすの味噌汁 ポイル野菜 宇和ゴールド	米 三温糖 春雨 オリーブ油 片栗粉 ごま油	かつお節 みそ 豚肉 甜麺醬 厚揚げ じゃこ	たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ なす キャベツ フロccoliリー 宇和ゴールド	621・22.8	さくさくクッキー 牛乳
					519・18.4	
22 (水)	わかめごはん コーンスープ かじきのサイコロステーキ コロコロサラダ カルピスゼリー 誕生会メニュー	米 塩こうじ オリーブ油 バター 生クリーム 三温糖 じゃがいも	かつお節 かじき チーズ 牛乳 わかめ カルピス ゼラチン	玉ねぎ コーン りんご かぼちゃ きゅうり にんじん みかん缶	578・23.9	焼きそば 麦茶
					506・20.4	
23 (木)	フォー風うどん カリフラワーとじゃがいものカレー炒め フルーツポンチ	うどん 塩こうじ カレー粉 三温糖 じゃがいも 油	かつお節 鶏肉	玉ねぎ 小ねぎ にんじん ビーマン カリフラワー にんにく フルーツ缶 (桃・りんご・みかん) レモン汁	503・14.9	鶏ごぼろごはん 麦茶
					441・12.7	
24 (金)	ごはん わかめのすまし汁 なすと豚肉のみそ炒め ただききゅうり メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 わかめ 豚肉 みそ	えのき 長ねぎ なす にんじん ビーマン 玉ねぎ きゅうり もやし メロン	583・21.6	きなこバー 昆布 牛乳
					491・17.6	
25 (土)	ごはん しいたけのスープ 鶏のハーベキュー焼き フレンチサラダ 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉	コーン しいたけ 玉ねぎ りんご トマトピューレ キャベツ きゅうり 宇和ゴールド	502・20.9	りんごジャムトースト 麦茶
					425・16.5	
27 (月)	玄米(ごはん) あおさの味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 宇和ゴールド	米 玄米 麩 塩こうじ 油 片栗粉 ごま 三温糖	かつお節 豚肉 あおさ みそ 豆腐	玉ねぎ にんじん しらたき ほうれん草 もやし 宇和ゴールド	518・20.3	ヨーグルトケーキ 麦茶
					443・17.1	
28 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 メロン 郷土料理「北海道」	米 塩こうじ 三温糖 バター	かつお節 鮭 みそ 豆腐	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ メロン	508・21.4	ナポリタン 麦茶
					446・19.4	
29 (水)	ハヤシライス 3,4,5歳児：牛乳 (0,1,2歳児：大根のスープ) さっぱりピクルス 3,4,5歳児：冷凍パイ (0,1,2歳児：宇和ゴールド)	米 塩こうじ 小麦粉 三温糖 ハヤシルウ	かつお節 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム (大根・いんげん) にんじん きゅうり 大根 パイン (宇和ゴールド)	582・18.2	ポテトスティック 3,4,5才児：チーズ 1,2才児：昆布 麦茶
					476・12.4	
30 (木)	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 宇和ゴールド	米 麩 塩こうじ ごま 三温糖	かつお節 鶏肉 高野豆腐 みそ	えのき 長ねぎ にんじん たけのこ いんげん 宇和ゴールド	522・24.9	照り焼きチキンパン 牛乳
					437・21.4	

郷土料理を提供します

今年の給食では月に一度、年間を通して日本各地に伝わる郷土料理を提供します。

郷土料理とは、その地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法でつくられた料理です。

料理一つひとつに、その地域の文化や自然風土、食材の旬を感じることができます。

給食を通して郷土料理を知り、自分たちが住む日本の食文化に関心をもってもらいたいと考えています。

今月は28日に北海道の郷土料理を提供します。



梅シロップの作り方

園では毎年この時期に梅シロップを作っています。おうちでもぜひ。

材料 (作りやすい分量)

青梅…1kg
氷砂糖…1kg

道具

保存びん
キッチンペーパー
楊枝



作り方

- 青梅をきれいに水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- 楊枝で梅のへたを取り除き、表面にまんべんなく穴をあける。
- 密閉できる清潔なビンの中に、梅と氷砂糖を交互に少しずつ入れる。
一番最後に酢を振りかける。
- 陽のあたらない場所(常温)に置き、1日1回ビンをゆすって氷砂糖が徐々にとけるようにする。
2~3週間で氷砂糖がとけたら出来上がり。お好みで水で薄めてお飲みください。

泡立ってきたら…

アルコール発酵しているので梅を取り出し、液汁を鍋に入れ一度沸騰させてください。
ビンに戻し冷蔵庫で保管しましょう。