



6がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345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	012歳児栄養量	
1	木	ごはん しいたけのスープ 豚肉のケチャップ炒め コールスローサラダ メロン	米 三温糖 油 マヨネーズ風調味料	豚肉	コーン しいたけ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり メロン	522・18.6 419・14.5	さくさくクッキー 牛乳
2	金	ごはん 玉麩の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 三温糖 油 麩 片栗粉	厚揚げ みそ 鶏肉 のり ヨーグルト	えのき 長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ (みかん缶)	511・18.8 413・14.3	大学芋 昆布 麦茶
3	土	ぶっかけそうめん ブロッコリーのおかか和え 宇和ゴールド	そうめん 三温糖	豚肉 かつお節 わかめ	きゅうり もやし にんじん ブロッコリー キャベツ 宇和ゴールド	426・17.2 350・13.8	りんごジャムトースト 麦茶
4	日						
5	月	ごはん 非常食けんちん汁 鶏のごま味噌焼き がんもの煮物 りんごコンポート	米 三温糖 油 ごま ごま油	鶏肉 みそ がんもどき 昆布 ゼラチン 豚肉 豆腐	大根 にんじん しいたけ ごぼう しめじ 長ねぎ 里芋 りんご缶	653・28.0 485・23.9	ミートピザパン 牛乳
6	火	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2歳児：チンゲン菜のスープ) きつねサラダ メロン	米 じゃがいも 油 三温糖 カレールー ごま油 小麦粉	豚肉 油揚げ 3.4.5歳児：牛乳 ひじき	玉ねぎ にんじん (チンゲン菜) (コーン) キャベツ きゅうり メロン	677・20.9 515・16.5	たぬきうどん 麦茶
7	水	丸パン 大根のスープ かじきのトマトチーズ焼き ブロッコリーサラダ(玉ねぎドレッシング) あじさいゼリー (メロン・桃入り) 6月誕生会	パン 三温糖 オリーブ油 片栗粉	かじき チーズ ゼラチン	大根 いんげん ビーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 桃缶 メロン ぶどうジュース	537・24.0 420・19.3	五目ごはん 麦茶
8	木	ごはん もやしの味噌汁 豚こま大根 小松菜とコーンのごま和え 3.4.5歳児：昆布の佃煮 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 三温糖 ごま 片栗粉	豚肉 ヨーグルト みそ 昆布	もやし しめじ 大根 いんげん 小松菜 コーン にんじん しいたけ (みかん缶)	525・18.1 402・13.4	焼きうどん 麦茶
9	金	シャージャーうどん わかめのスープ ちくわの磯辺揚げ メロン	うどん ごま油 片栗粉 油 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 みそ 甜麺醤 ちくわ わかめ 青のり	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが コーン 長ねぎ きゅうり メロン	512・19.3 406・15.1	じゃこごはん 麦茶
10	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 メロン	米 麩 三温糖	鶏肉 みそ	ほうれん草 しょうが 切干大根 にんじん いんげん メロン	515・17.2 405・14.7	わかめおむすび 麦茶
11	日						
12	月	中華丼 厚揚げの味噌汁 もやしナムル メロン	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	白菜 にんじん ビーマン たけのこ 玉ねぎ しいたけ 大根 もやし 小松菜 メロン	544・21.4 406・16.1	ツナチーズパン 牛乳
13	火	ごはん 水菜のスープ ささみのパン粉焼き 野菜ソテー フルーツボンチ	米 パン粉 オリーブ油 バター 三温糖	鶏ささみ 粉チーズ	コーン 水菜 パセリ ブロッコリー キャベツ れんこん にんじん フルーツミック ス缶 (みかん・もも・りんご) レモン汁	454・18.6 361・15.9	鬼まんじゅう 麦茶
14	水	なすのミートソーススパゲティ 玉ねぎのスープ スナップエンドウのごまサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 ごま 小麦粉	鶏肉 豚肉 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 いんげん スナップエンドウ キャベツ (みかん缶)	570・20.8 433・14.6	チャーハン 麦茶
15	木	ごはん しめじの味噌汁 豚肉のバター醤油炒め 切干大根ときゅうりの和え物 メロン	米 バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 みそ	もやし しめじ 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり 切干大根 メロン	621・20.3 453・15.2	セサミクッキー 牛乳

パインが出ます
アレルギーが心配な方は お声掛けください
3.4.5歳児は6月28日の給食に「冷凍パイン」を提供します。アレルギーが疑われる場合やご心配な方は、担任または栄養士までご連絡ください。
何卒よろしく願いいたします。

じめじめした梅雨は、食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすくなるため、特に注意が必要です。

食中毒の予防法

- ・細菌をつけない
調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに手洗いをする。生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- ・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- ・加熱・消毒・殺菌
加熱用の肉や魚は十分に加熱して食べる。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、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	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
16	金	きびごはん なめこの味噌汁 あじの竜田揚げ きゅうりの浅漬け 3.4.5歳児：冷凍もも (0.1.2歳児：メロン)	米 きび 片栗粉 油 三温糖	あじ 豆腐 みそ	なめこ 三つ葉 しょうが きゅうり にんじん もも (メロン)	477・21.8 348・14.8	青のりじゃもち 3.4.5歳児：チーズ 1.2歳児：昆布 麦茶
17	土	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き キャベツの昆布和え メロン	米 三温糖	鶏肉 みそ 塩昆布 わかめ	えのき 玉ねぎ キャベツ にんじん メロン	517・21.8 407・16.7	いちごジャムトースト 麦茶
18	日						
19	月	ごはん オニオンスープ タンドリーチキン ひじきとツナのサラダ メロン	米 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト ひじき ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン メロン	512・20.9 410・16.5	キャロットバー 牛乳
20	火	ヒビンパ料 なすの味噌汁 さつまいもの甘煮 りんごコンポート	米 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	小松菜 もやし にんじん しょうが にんにく なす りんご缶	592・16.8 460・12.9	メロンパン 牛乳
21	水	手作りふりかけごはん じゃがいもの味噌汁 鶏の甘唐揚げ ちりじゃこサラダ りんごゼリー 7月誕生会	米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも ごま	鶏肉 かつお節 煮干し みそ しらす ゼラチン 青のり	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 りんごジュース りんご缶	471・20.5 396・16.8	ひじきごはん 麦茶
22	木	ごはん しめじの味噌汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのゆかり和え 3.4.5歳児：昆布の佃煮 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 三温糖	さば 豆腐 みそ 昆布 ヨーグルト	しめじ キャベツ きゅうり りんご ゆかり しいたけ (みかん缶)	555・25.8 413・18.0	マカロニきなこ 麦茶
23	金	ごはん 水菜のすまし汁 高野豆腐と豚肉の味噌炒め 青のり粉ふき芋 メロン	米 三温糖 じゃがいも	豚肉 高野豆腐 みそ 青のり	水菜 えのき にんじん キャベツ 玉ねぎ メロン	519・22.5 411・18.9	お好み焼き 麦茶
24	土	ごはん かぶのスープ 鶏のバーベキュー焼き フレンチサラダ メロン	米 三温糖 オリーブ油	鶏肉	かぶ いんげん 玉ねぎ りんご トマトピューレ キャベツ きゅうり メロン	507・21.0 387・15.1	青菜おむすび 麦茶
25	日						
26	月	ごはん わかめの味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え メロン	米 三温糖 ごま 麩 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ かつお節 みそ	玉ねぎ にんじん しらたき ほうれん草 もやし にんじん メロン	539・21.5 405・16.3	ももケーキ 牛乳
27	火	フォー風うどん キャベツとちくわのごまマヨ和え じゃがコーンバター 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	うどん ごま じゃがいも バター 三温糖 マヨネーズ風調味料	鶏肉 ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ねぎ レモン汁 にんにく キャベツ コーン パセリ (みかん缶)	473・16.5 400・12.4	花畑ごはん 麦茶
28	水	ごはん 白菜のすまし汁 あじの南蛮漬 たたききゅうり 3.4.5歳児：冷凍パイ (0.1.2歳児：メロン)	米 三温糖 油 ごま油 片栗粉	あじ	白菜 しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし 冷凍パイ (メロン)	571・23.2 129・18.6	シュガーパン 牛乳
29	木	3.4.5歳児：玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) ほうれん草のみそ汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き 高野豆腐の煮物 メロン	米 玄米 三温糖 油	鶏肉 チーズ のり 高野豆腐 みそ	ほうれん草 もやし たけのこ にんじん いんげん メロン	501・24.3 419・19.7	焼きそば 麦茶
30	金	にんじんパン 千切りスープ イタリアンマーボー スティックサラダ フルーツボンチ	パン 片栗粉 オリーブ油 ごま油 三温糖	豚肉 豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ズッキーニ きゅうり 大根 フルーツ缶 (みかん・もも・りんご) トマト缶 レモン汁	542・17.3 434・13.6	チーズおやき 麦茶

梅シロップの作り方

園では毎年子どもたちが梅シロップを作っています。

梅を一生懸命拭いて、穴を開けて、おいしくなるようお願いを込めながら瓶に入れていきます。おうちでもぜひ作ってください。



材料 (作りやすい分量)

青梅…1kg
氷砂糖…1kg
酢…適量

道具

保存びん
キッチンペーパー
楊枝

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。

- ④ 日のあたらない場所に置き保存する。

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。