



# 6がつのきゅうしょくこんだてひょう



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	土	豚丼 花麩の味噌汁 キャベツの昆布和え 甘夏	米 油 三温糖 麩/食パン りん ごジャム	豚肉 みそ 塩 昆布	玉ねぎ しめじ キャベツ 人 参 甘夏	494・18.4 406・15.1	りんごジャムトースト 麦茶
2	日	おだキッスデー					
3	月	ごはん なめこの味噌汁 鶏の照焼き 野菜炒め りんごコンポート	米 三温糖 油/ パン生地	鶏肉 豆腐 み そ 豚肉/ツナ チーズ 牛乳	なめこ みつば しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 ビー マン りんご缶	576・21.1 438・19.5	ツナチーズパン 牛乳
4	火	ごはん とうもろこしのスープ 回鍋肉 カリカリきゅうり漬け メロン	米 三温糖 油 ごま ごま油/う どん 天かす 三 温糖	豚肉 みそ/鶏肉	コーン しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 に んにく しょうが きゅうり メロン/ほうれん草 長ねぎ	472・14.4 387・12.2	たぬきうどん 麦茶
5	水	わかめごはん じゃがいもの味噌汁 あじの南蛮漬け キャベツのごまマヨ和え あじさいゼリー (メロン・桃入り) 6月誕生会	米 じゃがいも 片栗 粉 油 ごま マヨ ネーズ風調味料 三温 糖/非常食パン いらご ジャム	あじ わかめご はんの素 みそ ゼラチン/牛乳	えのき 長ねぎ キャベツ 人 参 桃缶 ぶどうジュース メ ロン	588・22.8 447・17.5	非常食/パン(豆乳入り) いちごジャム 牛乳
6	木	ごはん しめじの味噌汁 豚こま大根 キャベツのゆかり和え 3.4歳児: 昆布の佃煮 メロン	米 油 三温糖 片栗粉/焼きそば 麵 油	豚肉 みそ 昆布/ 豚肉 青のり	もやし しめじ 大根 いんげん キャベツ きゅうり ゆかり たけ メロン/キャベツ 人参 玉 ねぎ ビーマン	479・17.4 370・14.0	焼きそば 麦茶
7	金	ジャージャーうどん わかめのスープ さつまいもの甘煮 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 ごま油 片栗粉 油 さつ まいも 三温糖/ 米 ごま	豚肉 鶏肉 みそ 甜麺醬 わかめ ヨーグルト/じゃこ	玉ねぎ たけのこ 人参 しい たけ きゅうり しょうが (み かん缶) /小松菜	445・15.2 358・11.3	じゃこごはん 麦茶
8	土	ごはん 非常食けんちん汁 鶏のごま味噌焼き きゅうりの塩もみ メロン	米 ごま油 ごま 三温糖/食パン	鶏肉 ゼラチン 豚肉 みそ 豆 腐/鶏肉	ごぼう 大根 しめじ 里いも ねぎ 人参 きゅうり キャベ ツ/メロン/玉ねぎ ビーマン コーン	509・20.4 403・17.1	ピザトースト 麦茶
9	日						
10	月	中華丼 大根の味噌汁 もやしナムル メロン	米 三温糖 片栗 粉 ごま油/パン 生地 三温糖	豚肉 油揚げ みそ/鶏肉 のり チーズ 牛乳	白菜 人参 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/玉ね ぎ しょうが	521・19.1 384・14.3	照焼きチキンパン 牛乳
11	火	きびごはん 玉麩の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青のり粉ふき芋 3.4.5歳児: ヨーグルト 0.1.2歳児: みかんヨーグルト	米 きび 麩 三 温糖 片栗粉 じゃがいも/うど ん	厚揚げ みそ 鶏肉 青のり ヨーグルト/豚肉 かつお節	ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげ ん (みかん缶) /キャベツ 人参 玉ねぎ	523・21.6 399・15.1	焼きうどん 麦茶
12	水	ミートソースパグティ じゃがいものスープ ひじきとツナのサラダ フルーツポンチ	スパグティ 三温糖 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも/米 ご ま油	鶏肉 豚肉 ツ ナ ひじき/焼き 豚	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト缶 いんげん 小松菜 きゅうり フ ルーツミックス缶 (もも・みかん・りんご) レ モン汁/たけのこ 玉ねぎ 人参 ビーマン	577・18.2 466・14.6	チャーハン 麦茶
13	木	ごはん しめじの味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 切干大根ときゅうりの和え物 りんごコンポート	米 じゃがいも バ ター 油 三温糖 ごま油/小麦粉 バ ター ごま 三温糖	豚肉 みそ/牛乳	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 りんご缶	581・16.6 455・14.2	セサミクッキー 牛乳
14	金	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 メロン	米 三温糖/じゃ がいも 片栗粉 バター	さば みそ 鶏 肉 /ツナ 昆布	キャベツ 玉ねぎ ごぼう こ んにやく にんじん たけのこ メロン	432・20.4 335・17.0	ツナじゃこもち 昆布 麦茶
15	土	カレーライス えのきのスープ フレンチサラダ メロン	米 油 カレールウ じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 三温糖 /米 三温糖	豚肉/ みそ	玉ねぎ 人参 えのき コーン キャベツ きゅうり メロン	532・13.4 391・9.7	五平もち 麦茶

**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7月の給食に「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。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の変動により、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
			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	
16	日						
17	月	ごはん 大根のスープ 鶏のオニオン焼き スナックえんどうのごまサラダ メロン	米 三温糖 ごま油/小麦粉 三温糖 パター ごま	鶏肉 みそ/牛乳	大根 人参 玉ねぎ スナック えんどう キャベツ メロン/人参	502・20.2 377・14.4	キャロットバー 牛乳
18	火	ヒビンパ なすの味噌汁 スティックサラダ フルーツボンチ	米 三温糖 ごま油 片栗粉/メロンパン	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ/牛乳	小松菜 もやし 人参 しょうが にんにく なす きゅうり 大根 フルーツミックス缶 (みかん・桃・りんご) レモン汁	562・16.7 422・12.4	メロンパン 牛乳
19	水	丸パン ミネストローネ かじきのパン粉焼き 野菜ソテー りんごゼリー 3.4.5歳児7月誕生会	パン オリーブ油 マカロニ パン粉 パター 三温糖/米 三温糖 油	鶏肉 かじき チーズ セラチン/鶏肉	トマト缶 玉ねぎ 人参 バセリ プロッコリー キャベツ れんこん りんごジュース りんご缶/人参 しいたけ ごぼう こんにゃく	496・22.3 400・17.7	五目ごはん(油揚げなし) 麦茶
20	木	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き 高野豆腐の煮物 3.4.5歳児：ヨーグルト 0.1.2歳児：みかんヨーグルト	米 玄米 三温糖 油/さつまいも 小麦粉 白玉粉 三温糖	鶏肉 みそ チーズ 高野豆腐 のり ヨーグルト	ほうれん草 えのき 人参 たけのこ いんげん (みかん缶)	563・25.5 462・18.8	鬼まんじゅう 麦茶
21	金	ごはん じゃがいものスープ 豚肉となすの味噌炒め シルバーサラダ メロン	米 三温糖 じゃがいも 春雨 マヨネーズ風調味料/小麦粉 天かす じゃがいも 三温糖	豚肉 みそ/豚肉 青のり	コーン なす 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン/キャベツ	513・15.5 409・13.0	お好み焼き 麦茶
22	土	ごはん キャベツのスープ 鶏のバーベキュー焼き ポテトサラダ メロン	米 三温糖 じゃがいも オリーブ油	鶏肉 しらす	キャベツ 玉ねぎ りんご 人参 きゅうり メロン/コーン	429・15.3 369・14.0	しらすコーンおむすび 麦茶
23	日						
24	月	ごはん わかめの味噌汁 肉豆腐 ただききゅうり メロン	米 葱 油 片栗粉 ごま油 三温糖/薄力粉 ホットケーキミックス 三温糖 油	豚肉 豆腐 わかめ みそ/牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しらたき きゅうり もやし メロン/桃缶	539・21.0 399・15.5	ももケーキ 牛乳
25	火	フォー風うどん ちくわのカレー炒め じゃがバター 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 三温糖 油 パター じゃがいも カレールウ/米	鶏肉 ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ 小葱 人参 レモン汁 にんにく バセリ (みかん缶) /コーン 青菜ごはんの素	437・15.7 323・10.5	花畑ごはん 麦茶
26	水	ごはん かぶの味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え メロン	米 片栗粉 三温糖/パン生地 グラニュー糖	豚肉 厚揚げ かつお節 みそ/牛乳	かぶ 玉ねぎ ビーマン しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 メロン	564・21.9 424・16.8	シュガーパン 牛乳
27	木	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん 小松菜のすまし汁 鮭の西京焼き ひじきの煮物 3.4.5歳児：冷凍もも 0.1.2歳児：メロン	米 玄米 三温糖 ごま油/バター 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	鮭 みそ ひじき ちくわ /牛乳	小松菜 えのき 人参 いんげん しいたけ 3.4.5歳児：冷凍もも (0.1.2歳児：メロン)	567・22.3 436・17.4	さくさくクッキー 牛乳
28	金	丸パン 千切りスープ イタリアンマーボー さっぱりピクルス フルーツボンチ	パン 片栗粉 オリーブ油 三温糖/米	豚肉 豆腐 /青のり チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん スズキニ トマト缶 きゅうり 大根 フルーツ缶 (みかん・もも・りんご) レモン汁	539・17.0 442・13.6	チーズおやき 麦茶
29	土	ごはん しいたけのスープ 鶏のマヨコーン焼き キャロットサラダ メロン	米 オリーブ油 マヨネーズ風調味料/食パン 小麦粉 オリーブ油 パン粉 三温糖 カレールウ	鶏肉 /豚肉	しいたけ 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり メロン/人参 玉ねぎ	586・24.0 464・20.6	焼きカレーパン 麦茶

## 食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を引き起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、はじめじめした梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。



## 食中毒の予防法

- 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。