



献立だより



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
2	月	昼食	ご飯 ポークチャップ 南瓜サラダ オレンジ 味噌汁（もやし・油揚げ）	小麦 卵	ご飯 小麦粉 油 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	玉葱 ブロッコリー 南瓜 胡瓜 オレンジ もやし	エネルギー	562(509)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	18.3(17.0)
								脂質	23.9(22.2)
								塩分	1.8(1.5)
3	火	昼食	ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋の昆布煮 バナナ 味噌汁（キャベツ・もやし）		ご飯 さつま芋 砂糖	豚ひき肉 ひじき 木綿豆腐 昆布 油揚げ 味噌	玉葱 大根 絹さや バナナ もやし	エネルギー	569(484)
		間食	星たべよ・黒棒	卵 乳	星食べよ 黒棒	牛乳		タンパク質	18.7(17.7)
								脂質	16.0(15.8)
								塩分	1.9(1.5)
4	水	昼食	ジャムサンド チキンのトマトソース シルバーサラダ パイナップル ユカマル（ほうれん草・えのき）	卵 小麦 小麦 卵	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ コーンスープ	水菜 胡瓜 パイナップル ほうれん草 えのき	エネルギー	597(24.1)
		間食	黒糖煎じパン 牛乳	卵 小麦 乳 乳	おから・ミックス マーガリン 黒糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	24.1(21.6)
								脂質	25.3(24.5)
								塩分	2.4(1.7)
5	木	昼食	わかめご飯 鰯の味噌煮 キャベツの胡麻和え フルーツヨーグルト すまし汁（大根・ねぎ）	乳	ご飯 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	わかめ 鰯 味噌 プレーンヨーグルト	生姜 小松菜 キャベツ 人参 黄桃 みかん缶 パイン缶 大根 青ねぎ	エネルギー	548(510)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	19.9(19.2)
								脂質	16(18.3)
								塩分	1.3(1.4)
6	金	昼食	肉うどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 長葱	エネルギー	547.0(486)
		間食	米粉のドーナッツ 牛乳	牛乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質	22.6(19.9)
								脂質	16.7(15.3)
								塩分	2.2(1.7)
7	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
								脂質	1.2
								塩分	-
9	月	昼食	ふりかけごはん チキンの照り焼き 南瓜の煮物 バナナ 味噌汁（豆腐・葱）	小麦	ご飯 砂糖 砂糖	鶏肉 豆腐 味噌	レタス 南瓜 バナナ 青ねぎ	エネルギー	548(513)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	19.2(18.0)
								脂質	20.2(20.6)
								塩分	1.9(1.4)
10	火	昼食	ご飯 揚げ豆腐 納豆和え メロン 味噌汁（じゃがいも・わかめ）	卵	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 卵 ひきわり納豆 味噌汁	人参 長葱 サニーレタス 小松菜 人参 メロン	エネルギー	512(474)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	18.7(17.6)
								脂質	18.1(16.8)
								塩分	1.3(1.6)
11	水	昼食	ロールパン ポテトとベーコンのグラタン コールスローサラダ パイナップル ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳 卵	ロールパン じゃがいも パン粉 サラダ油 砂糖	ベーコン 牛乳 ミックス牛乳 絹ごし豆腐 卵	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン パイナップル ほうれん草	エネルギー	596(496)
		間食	五平餅 牛乳		ご飯 砂糖 ごま	味噌 牛乳		タンパク質	18.8(17.0)
								脂質	21.0(19.5)
								塩分	3.1(2.5)
12	木	昼食	青菜ご飯 鰯の味噌煮 切干大根の味胡麻マヨ和え オレンジ 味噌汁（南瓜・玉葱）	卵	ご飯 油 砂糖 胡麻 マヨネーズ	鰯 味噌	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー	564(504)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	18.8(18.0)
								脂質	19.9(18.9)
								塩分	1.8(1.7)
13	金	昼食	スパゲティミートソース ジョアストロベリー	小麦 乳	スパゲティ	豚ひき肉 ジョアストロベリー	玉葱 人参	エネルギー	533(484)
		間食	うどんかりんとう（きな粉） 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	22.8(21.8)
								脂質	15.5(14.9)
								塩分	1.2(1.1)
14	土	昼食						エネルギー	
		間食						タンパク質	
								脂質	
								塩分	
16	月	昼食	ご飯 豚肉の生煮焼き ツナとマカロニのサラダ オレンジ 味噌汁（キャベツ・もやし）	卵	ご飯 油 砂糖 シェルマカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ 味噌	玉葱、キャベツ 胡瓜 玉葱 オレンジ キャベツ もやし	エネルギー	534(490)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	19.3(17.7)
								脂質	18.7(18.3)
								塩分	1.2(1.1)
17	火	昼食	ご飯 チンジャオロース 焼売 パイナップル 味噌汁（大根・油揚げ）	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売 油揚げ 味噌	筍 人参 ピーマン パイナップル 大根	エネルギー	585(487)
		間食	星たべよ・黒棒	卵 乳	星食べよ 黒棒	牛乳		タンパク質	21.5(18.8)
								脂質	18.9(15.7)
								塩分	2.1(1.4)

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
18	水	昼食	ロールパン 豆腐入りオムレット さつま芋サラダ ぶどうゼリー ツナみそ（チンゲン菜・人参）	卵	ロールパン サラダ油 さつま芋 マヨネーズ ぶどうジュース 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐	玉葱 にんにく 生薑 胡瓜 チンゲン菜 えのき	エネルギー タンパク質	558(474) 18.2(16.6)
		間食	南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	脂質 塩分	22.9(20.8) 1.8(1.6)
19	木	昼食	ふりかけごはん 鮭のつけ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 奥だくさん味噌汁		ご飯 油 砂糖 里芋	鮭 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ 豚ばら肉 味噌	人参 いんげん オレンジ 大根 人参 玉葱	エネルギー タンパク質	577(517) 25.7(22.7)
		間食	エリーゼ プランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ プランチュール	牛乳		脂質 塩分	19.7(18.9) 2.2(1.8)
20	金	昼食	赤飯 天ぷら 筑前煮 メロン すまし汁（花魁・みつば）		赤飯 胡麻 さつま芋 油 砂糖 さといも	キス 鶏もも	茄子 ニンジン 椎茸 いんげん メロン みつば	エネルギー タンパク質	533(479) 17.7(16.7)
		間食	アジサイゼリー 牛乳		ぶどうジュース 砂糖	牛乳		脂質 塩分	13.2(13.6) 2.2(1.6)
21	土	昼食						エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -
23	月	昼食	チキンカレー コーンサラダ オレンジ ツナみそ（玉葱・人参・絹さや）	小麦	ご飯 ジャが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト	玉葱 人参 レタス 人参 コーン オレンジ 玉葱 人参 絹さや	エネルギー タンパク質	529(474.9) 15.08(14.8)
		間食	海苔せんべいとノアール 牛乳	小麦 乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		脂質 塩分	20.0(18.8) 1.7(1.4)
24	火	昼食	ご飯 焼肉と春雨の炒め煮 キャベツの塩昆布和え パイナップル 中華スープ（玉葱・わかめ）		ご飯 春雨 サラダ油 ごま油 ごま油	豚ひき肉 昆布 わかめ	玉葱 長葱 キャベツ パイナップル 玉葱	エネルギー タンパク質	589(493) 16.9(15.8)
		間食	ルマンド ソフトサラダ		ルマンド・ソフトサラダ	牛乳		脂質 塩分	23.7(15.5) 1.6(1.4)
25	水	昼食	ロールパン 大豆入りミートローフ 大根サラダ バナナ コーンスープ		ロールパン 油 ごま油 砂糖	豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 バナナ コーン	エネルギー タンパク質	578(490) 24.4(21.3)
		間食	高野豆腐ラスク 牛乳		砂糖 バター	高野豆腐 豆乳 牛乳		脂質 塩分	22.4(21.0) 2.5(1.8)
26	木	昼食	ゴマ塩ごはん 白身魚の竜田揚げ 煮ひたし バナナ 味噌汁（厚揚げ・玉葱）	卵	ご飯 ごま 砂糖 サラダ油	メルルーサ 竹輪 厚揚げ 味噌汁	人参 いんげん 青梗菜 人参 メロン 玉ねぎ	エネルギー タンパク質	534(476) 20.5(19.0)
		間食	重たばよ・黒糖	卵 乳	重食べよ 黒糖	牛乳		脂質 塩分	15.5(15.1) 2.7(2.4)
27	金	昼食	ソース焼きそば ジョアブルーベリー	小麦 乳	中華麺 サラダ油	豚肉 ジョアブルーベリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	エネルギー タンパク質	521(481) 22.8(21.4)
		間食	ピザトースト 牛乳	小麦 卵 乳 乳	食パン	ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン 玉葱	脂質 塩分	13.7(14.1) 2.0(1.5)
28	土	昼食						エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -
30	月	昼食	ジャムサンド 鶏肉のパーベキューソース 菜の花のツナ和え フルーツポンチ 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	卵 小麦 小麦	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 サイダー（4.5歳） じゃが芋	鶏もも肉 ツナ わかめ 味噌	レタス 菜の花 みかん缶 バイン缶 パナナ	エネルギー タンパク質	544(482) 21.8(19.2)
		間食	マシュマロ たべっこ動物 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ たべっこ動物	牛乳		脂質 塩分	19.2(17.9) 1.5(1.3)

雨の季節になってきました。ジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下してしまう子もいます。見た目とバランスの良い給食づくりをしていきたいと思ひます。高温多湿となる子に時期は食中毒も心配な時期でもあります。食中毒予防の原則は、菌を「つけない・増やさない・殺菌する」です。

●●●● 給食室での食中毒対策 ●●●●

- ①清潔な服装・マスクをつけ、必要なタイミングに応じ手洗ひを行い、アルコール消毒をしています。
- ②野菜や果物は、適切に洗浄しています。
- ③果物、生野菜や、調理済みの食品等を触る際は必ず手袋を着用しています。
- ④食品は加熱後、中心温度を測り、十分な加熱をしています。
- ⑤調理器具・食器などは洗浄後乾燥機にかけています。
- ⑥包丁・まな板・調理器具等は、用途別に分けて使用し、必要に応じて消毒をしています。
- ⑦布巾・スポンジも用途に応じて分けて使用し、こまめに洗浄・殺菌消毒をしています。
- ⑧給食室内は、整理整頓し、こまめに掃除をし、常に衛生状態を保てるように心がけています。

祝 桃の木保育園50周年
おめでとうございます

ささやかですが、6/20の給食を「お祝い給食」とさせていただきます。

献立は毎月少しずつの変化で提供していきます。子どもは食べられない料理を警戒して食べないことがあります。繰り返し食べる機会を持つことで食経験を積み、食べ慣れた安心な料理に感じようになります。私たち調理者は1回目の提供の状況を見て、味付けや量の調整、盛り付け方、切り方など修正することで子どもたちに寄り添った給食の提供に努めています。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。
 ※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。 ※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。
 ※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。