



# 6月予定献立表



日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 水	ごはん ワンタンスープ サバカレーしょう油漬け焼き グレープフルーツ きゃべつわかめの酢の物 牛乳	牛乳 茹で枝豆	さば みそ かまぼこ 豚肉 牛乳	キャベツ わかめ ねぎ 小松菜 たけのこ水煮 グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	486 20.9	22.6 1.4
2 木	ごはん 和風もずくスープ 豆腐野菜のナゲット・星型ポテト 牛乳 油揚げと野菜の和え物 鉄分Caチーズ	ジョアブルーベリー 玄米小丸せんべい	豆腐 さかなすり身 油揚げ たまご チーズ 牛乳 さば削り節	コーン ほうれん草 人参 もやし もずく えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油	460 15.6	17.1 1.1
3 金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン 和風炒り豆腐包み焼き フォーガー 切り干し大根のマリネ ブドウゼリー 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	豆腐 鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし 小松菜 ねぎ	食パン 砂糖 ごま油 ブルーベリージャム&マーガリン 米麺	年中組園外保育 459 20.4	15.6 1.8
6 月	ごはん そうめん汁 かじきのさっぱり照り焼き 牛乳 ひじき枝豆サラダ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 クラッカー	めかじき かまぼこ はんぺん さば削り節 牛乳	ひじき 人参 枝豆 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 そうめん	456 18.9	14.2 1.8
7 火	ごはん キムチスープ 鶏肉梅風味焼き アンデスメロン アスパラ野菜のゴママヨ和え 牛乳	牛乳 苺ジャムサンド	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	梅肉 ねぎ アスパラガス もやし コーン 人参 白菜キムチ漬け 大根 しめじ アンデスメロン /	米 サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ 春雨	489 21.0	13.7 1.5
8 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ 鉄分Caチーズ ほうれん草ごま和え 牛乳	牛乳 プリンアラモード	豆腐 さかなすり身 蒲鉾 油揚げ さば削り節 みそ チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン なす わかめ のり	米 大豆油 ごま	491 18.7	19.6 1.8
9 木	ごはん 南瓜いんげん含め煮 マーボー豆腐 オレンジ 蒸しとうもろこし 牛乳	牛乳 アンパンマン煎餅	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ビーマン 玉ねぎ とうもろこし 南瓜 隠元 オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	年長組食育活動 447 17.2	15.9 1.4
10 金	チャーハンライス わかどりごま照り焼き きゅうりの中華漬け	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし 牛乳	人参 レーズン きゅうり 大根 ねぎ	米 ごま 砂糖 ごま油	県民の日献立 546 21.7	21.8 2.3
13 月	ごはん ワンタンスープ さばスタミナ漬け焼き グレープフルーツ じゃが芋そぼろ煮 牛乳	ソファールヨーグルト	さば 鶏肉 豚肉 牛乳	枝豆 人参 小松菜 もやし たけのこ水煮 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	483 19.2	18.1 1.4
14 火	ごはん キャベツのみそ汁 マーボートマト豆腐 アンデスメロン 南瓜のサラダ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 南瓜 きゅうり コーン きゃべつ オクラ わかめ アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマヨネーズ	530 18.3	22.8 1.7
15 水	やわらか食パン・リンゴジャム&マーガリン チキンナゲット・◎ポテトフライ 青梅ゼリー 三色野菜炒め にんにくスープ 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 たまご 牛乳	もやし 人参 たら 小松菜 にんにく えのきたけ	食パン ごま油 片栗粉 リンゴジャム&マーガリン 大豆油 ごま	1号認定子ども休み 455 18.9	19.9 1.8
16 木	十六穀米ごはん ブルーン1日鉄分ヨーグルト ドライカレー 牛乳 ツナナムル	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 水煮大豆 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース ほうれん草 もやし /	十六穀米 米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油	533 19.2	17.9 1
17 金	ジャージャー麺 冷凍みかん ヘルシーから揚げ アップルキョロトジュース こんにゃく煮	牛乳 ゴマクッキー	豚肉 みそ 鶏肉	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 みかん	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 こんにゃく	ひまわり組リクエスト献立 460 18.8	13.9 2.3
20 月	スタミナ丼 なすのおひたし にらかきたま汁	牛乳 オサツスティック	豚肉 かつお節 たまご さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 なす にら マダーボール	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	456 19.2	17.5 1.5
21 火	ごはん トマトたまごスープ ホキカレーしょう油漬け焼き オレンジ 肉じゃが 牛乳	牛乳 塩せんべい	ホキ 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト しめじ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 片栗粉	426 20.4	11.2 1.4
22 水	ごはん 中華コーンスープ ホイコーロー ソフトブルー さやいんげんマヨゴマ和え 牛乳	牛乳 フルーチェ	豚肉 みそ たまご 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 にんにく 生姜 いんげん クリームコーン缶詰 ブルーン / マヨ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	520 18.3	21.4 1.7
23 木	ごはん・のりふりかけ コーンコロケ なすと豚肉の甘辛煮	牛乳 きなこおはぎ	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	コーン なす しめじ オクラ わかめ のり アンデスメロン	米 大豆油 ごま油 砂糖	541 17.1	17.4 2
24 金	カエルパン レバー入りつくね ラタトゥイユ	牛乳 塩せんべい	たまご 竹輪 鶏肉 ハム 牛乳	きゅうり トマト缶詰 なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 小松菜 えのきたけ /	ロールパン オリーブ油 片栗粉	447 17.7	17.9 2.1
27 月	ごはん わかめ豆腐かき玉汁 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き 牛乳 南瓜の鶏そぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	メルルーサ 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 たまご 牛乳	玉ねぎ 南瓜 枝豆 人参 わかめ えのきたけ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	451 19.9	16.1 2
28 火	ごはん 中華レタススープ プルコギ 冷凍みかん こんにゃくおかか煮 牛乳	牛乳 茹で枝豆	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン レタス しめじ えのきたけ みかん	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	454 19.9	18 1.3
29 水	ごはん 野菜コンソメスープ さんまのかつお節煮 ひじきかまぼこマリネ 牛乳	牛乳 お米de豆乳タルト	さんま かつお節 牛乳 かまぼこ たまご	ひじき 人参 きゅうり 小松菜 オクラ 椎茸 ねぎ マダーボール	米 砂糖 サラダ油	542 18.3	25.3 2
30 木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け 鉄分Caチーズ 枝豆ポテトサラダ 牛乳	ソファールヨーグルト	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	コーン 枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 薄力粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	479 21.4	16.3 1.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



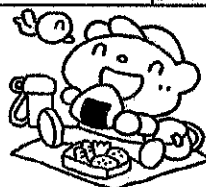
# 6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなまかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなまかま 体の調子を整える	きいろのなまかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
1水	ごはん ワンタンスープ サバカレーしょう油漬け焼き グレープフルーツ きやべつわかめの酢の物 牛乳	牛乳 茹で枝豆	さば みそ かまぼこ 豚肉 牛乳	キャベツ わかめ ねぎ 小松菜 たけのこ水煮 グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	566 23.3	23.9 1.6
2木	ごはん 和風もずくスープ 豆腐野菜のナゲット・星型ポテト 牛乳 油揚げと野菜の和え物 鉄分Caチーズ	ジョアブルーベリー 玄米小丸せんべい お魚アーモンド	豆腐 さかなすり身 油揚げ たまご チーズ 牛乳 さば削り節	コーン ほうれん草 人参 もやし もずく えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油	612 20.2	24.7 1.5
3金	やわらか食パン・ブルーベリージャム&マーガリン 和風炒り豆腐包み焼き 切り干し大根のマリネ ブドウゼリー 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	豆腐 鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし 小松菜 ねぎ	食パン 砂糖 ごま油 ブルーベリージャム&マーガリン 米麺	年中組園外保育 568 23.5	19.2 2.1
6月	ごはん かじきのさっぱり照り焼き 牛乳 ひじき枝豆サラダ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 かむカムこんにやく クラッカー	めかじき かまぼこ はんぺん さば削り節 牛乳	ひじき 人参 枝豆 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 そうめん	540 22.3	15.5 2.2
7火	ごはん 鶏肉梅風味焼き アスパラ野菜のゴママヨ和え 牛乳	牛乳 苺ジャムサンド	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	梅肉 ねぎ アスパラガス もやし コーン 人参 白菜キムチ漬け 大根 しめじ アندレスメロン /	米 サラダ油 ごま エッグアマヨネーズ 春雨	563 23.7	14.9 2.0
8水	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ ほうれん草ごま和え 牛乳	牛乳 プリンアラモード	豆腐 さかなすり身 蒲鉾 油揚げ さば削り節 みそ チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン なす わかめ のり	米 大豆油 ごま	601 20.7	22.7 2.3
9木	ごはん マーボー豆腐 蒸しとうもろこし	牛乳 サクッと昆布 アンパンマン煎餅	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ビーマン 玉ねぎ とうもろこし 南瓜 隠元	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	年長組食育活動 543 20.5	17.8 1.9
10金	チーバくんライス わかどりごま照り焼き きゅうりの中華漬け	牛乳 せんべい 果汁グミブドウ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし 牛乳	人参 レーズン きゅうり 大根 ねぎ	米 ごま 砂糖 ごま油	642 24.4	23.1 2.7
13月	ごはん さばスタミナ漬け焼き じゃが芋そぼろ煮	ソフールヨーグルト	さば 鶏肉 豚肉 牛乳	枝豆 人参 小松菜 もやし たけのこ水煮 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	550 21.1	18.9 1.6
14火	ごはん マーボートマト豆腐 南瓜のサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 南瓜 きゅうり コーン きやべつ オクラ	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグアマヨネーズ わかめ アンドレスメロン /	626 21.2	25.3 2.2
15水	やわらか食パン・リコジャム&マーガリン チキンナゲット・◎ポテトフライ 青梅ゼリー 三色野菜炒め にんにくスープ 牛乳	牛乳 お魚アーモンド クラッカー	鶏肉 たまご 牛乳	もやし 人参 たら 小松菜 にんにく えのきたけ	食パン ごま油 片栗粉 リコジャム&マーガリン 大豆油 ごま	1号認定子どもも休み 586 20.8	29.6 2.3
16木	十六穀米ごはん プルーン1日鉄分ヨーグルト トライカレ ツナナムル	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 水煮大豆 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース ほうれん草	十六穀米 米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油 もやし /	619 21.9	20.4 1.3
17金	ジャージャー麺 ヘルシーから揚げ こんにやく煮	牛乳 ゴマクッキー	豚肉 みそ 鶏肉	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 みかん	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 こんにやく	ひまわり組リクエスト献立 605 21.7	19.7 3.4
20月	スタミナ丼 なすのおひたし にらかきたま汁	牛乳 オサツスティック	豚肉 かつお節 たまご さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 なす にら マダーボール	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	549 22.4	20.1 2.0
21火	ごはん ホキカレーしょう油漬け焼き オレンジ 肉じゃが 牛乳	牛乳 塩せんべい チーかま	ホキ 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト しめじ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 片栗粉	522 24.6	12.9 2.2
22水	ごはん ホイコーロー さやいんげんマヨゴマ和え 牛乳	牛乳 フルーチェ	豚肉 みそ たまご 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 にんにく 生姜 いんげん クリームコーン缶詰 プルーン / マヨ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	629 20.8	24.7 2.1
23木	ごはん・のりふりかけ コーンコロッケ なすと豚肉の甘辛煮	牛乳 きなこおはぎ	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	コーン なす しめじ オクラ わかめ のり アンドレスメロン	米 大豆油 ごま油 砂糖	615 18.9	19.2 2.5
24金	カエルパン レバー入りつくね ラトウイユ	牛乳 塩せんべい 果汁グミ青りんご	たまご 竹輪 鶏肉 ハム 牛乳	きゅうり トマト缶詰 なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 小松菜	ロールパン オリーブ油 片栗粉	586 22.5	26.4 2.7
27月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き 南瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	メルルーサ 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 たまご 牛乳	玉ねぎ 南瓜 枝豆 人参 わかめ えのきたけ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグアマヨネーズ	582 24.8	18.7 2.6
28火	ごはん ブルコギ こんにやくおかか煮	牛乳 茹で枝豆	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン レタス しめじ えのきたけ みかん	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	544 23.7	20.6 1.6
29水	ごはん さんまのかつお節煮 ひじきかまぼこマリネ	牛乳 お米de豆乳タルト	さんま かつお節 牛乳 かまぼこ たまご	ひじき 人参 きゅうり 小松菜 オクラ 椎茸 ねぎ マダーボール	米 砂糖 サラダ油	603 19.7	25.9 2.3
30木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け 枝豆ポテトサラダ	牛乳 ソフールヨーグルト	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	コーン 枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 薄力粉 じゃが芋 エッグアマヨネーズ	557 23.3	18.1 2.1

給食食数

1号認定子ども	年長・年少組	21回
	年中組	20回
2号認定子ども	年長・年少組	22回
	年中組	21回

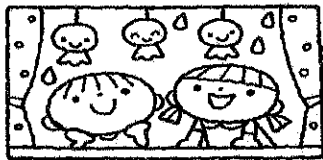


お弁当・おやつ持参のお知らせ

園外保育の予定日 年中組 6月3日(金)です  
家庭からお弁当と水筒を持ってきてください。  
1号認定子ども・・・お弁当・水筒  
2号認定子ども・・・お弁当・水筒・おやつ

※物資の都合により、献立を変更することがあります。





梅雨になると、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

1928年に、日本歯科医師会が「む(6)し(4)」と読む語呂合わせで、6月4日を「虫歯予防デー」に制定しました。

2013年から、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」となりました。

歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発し、歯の寿命を延ばし、健康に保持増進に寄与することを目的としています。

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動を知っていますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というものです。自分の歯が20本以上残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めるという科学的な実証研究によって示されたものです。「8020」を達成するには、80年以上にわたって自分の歯を維持する努力が必要です。「歯磨きをする」「よく噛んで食べる」といった基本的な生活習慣を幼児期に身に付けることが大切になります。



今月は、よく噛んで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」が登場します。カミカミメニューは、かたいものばかりではありません。噛みごたえのある食べ物や、よく噛まないで飲み込めない食材など工夫しています。

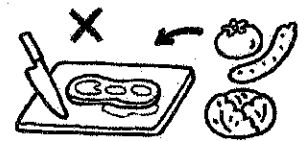
家庭では、野菜のきゅうりや人参、ごぼうなどを少し大きめに切るだけでも噛む回数は増えますので試してみてください。



## 食中毒予防の3原則

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の3原則を守ることが大切です。



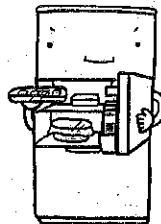
### つけない!



調理前の手洗いは、せっけんでしっかりと洗いましょう。予防の基本は、よく手を洗うことです。

まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り清潔に保ちましょう。

### 増やさない!



調理してから食べるまでの時間は、できるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れましょう。ただし、早めに食べきりましょう。

### やっつける!



ハンバーグなど、肉の中心部まで十分に加熱して食べましょう。

食中毒菌による汚染は、食品のおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い子どもや高齢者のいる家庭ではとくに注意が必要です。

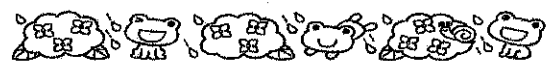
## 給食レシピ紹介

子ども達の人気メニューのスープを紹介します。野菜は家庭にあるものを使うとレパートリーも増えますね。

### にんにくコンソメスープ

材料	4～5人分
青菜	160g
えのきたけ	1/2株
にんにく	1かけ
たまご	1個
水	1～1.2ℓ
コンソメ	8g
片栗粉	大さじ1杯半

### 作り方



- ①青菜は、茹でて2～3cm幅に切る
- ②えのきたけは石づきを取り、1.5cm幅に切りバラバラにする
- ③にんにくは、うすくスライスして鍋に水、にんにくを入れ煮立てる(にんにくの香りがまるやかになり、少し汁が白っぽくなるまで、煮立てる。目安は沸騰した状態(弱火)で15分位)
- ④えのきたけを加え煮たてる。コンソメで味を調える
- ⑤、①の青菜を加えて、片栗粉を水(分量外)で溶きとろみをつける
- ⑥仕上げに卵を割りほぐし流し入れます

※鍋の大きさや火加減で、水分蒸発量が異なります。水分が少なくなったら水を足してください。