

6がつのきゅうしよくこんだてひょう

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			補食	
				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		
1	月	ごはん きゃべつのスープ かわいいのマヨコーン焼き ひじきの煮物 メロン	みそポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも	かわいい ひじき ちくわ	きゃべつ 玉ねぎ クリームコーン 人参 いんげん メロン	345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩 378/11.1/9.0/1.4 012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩 297/8.9/6.7/1.1	おにぎり フルーツ
2	火	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 根菜ソテー バナナ	りんごパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	豆腐 わかめ 鶏肉 粉チーズ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 いんげん バナナ りんご	610/23.8/17.4/1.5 468/18.3/13.1/1.2	おにぎり フルーツ
3	水	カレーうどん さつまいもの天ぷら きゅうりの浅漬け ハイン缶	鮭おにぎり 麦茶	うどん さつまい 油 米	豚肉 油揚げ サーモン	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり ハイン缶	479/13.4/10.9/2.2 375/10.6/8.3/1.9	サンドイッチ フルーツ
4	木	ごはん 長ねぎのすまし汁 ホイコーロー 切干大根のサラダ メロン	さつまいもの チーズサンド 麦茶	米 きび 油 さつまい	豚肉 ツナ チーズ	長ねぎ えのき 玉ねぎ ピーマン きゃべつ 人参 切干大根 きゅうり メロン	444/13.6/10.7/1.4 335/10.0/7.6/1.1	おにぎり フルーツ
5	金	ごはん しめじの味噌汁 赤魚の唐揚げ 春雨サラダ バナナ	肉みそ入りおやき 麦茶	米 きび砂糖 油 春雨 食パン生地	赤魚 豚肉	しめじ 小松菜 もやし きゅうり 人参 バナナ 玉ねぎ	520/19.9/11.5/1.8 398/15.3/8.4/1.3	おにぎり フルーツ
6	土	鶏そぼろ丼 麩の味噌汁 ほうれん草のナムル フルーツ	きなこトースト 麦茶	米 きび砂糖 油 麩 食パン バター	鶏肉 わかめ きなこ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 人参 フルーツ	489/14.7/11.2/1.8 389/11.7/8.8/1.4	おにぎり フルーツ
7	日							
8	月	ごはん 厚揚げの味噌汁 鯖のトマトソース コールスローサラダ すいか(初物)	照り焼きチキン パン 牛乳	米 きび砂糖 油	厚揚げ わかめ さば 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 すいか	602/22.5/20.4/1.6 461/17.3/15.3/1.2	おにぎり フルーツ
9	火	ごはん 長ねぎのすまし汁 鶏肉の西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら メロン	ツナサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 糸こんにゃく 食パン	鶏肉 ツナ 牛乳	長ねぎ えのき 大根 人参 絹さや メロン きゅうり	508/24.4/14.0/1.7 399/19.1/10.8/1.3	おにぎり フルーツ
10	水	ごはん なめこの味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 バナナ	カレーサモサ 牛乳	米 こんにゃく きび砂糖 油 餃子の皮 じゃが芋	豆腐 サーモン 鶏肉 牛乳	なめこ 万能ねぎ ごぼう 人参 たけのこ いんげん バナナ	522/28.5/12.0/1.2 399/21.8/8.8/0.8	おにぎり フルーツ
11	木	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のおろしソース アスパラソテー 粉ふき芋 メロン	バナナマフィン 牛乳	米 バター じゃが芋 きび砂糖 ホットケーキミック ス	鶏肉 牛乳	なす 玉ねぎ 大根 アスパラ 人参 しめじ メロン バナナ	617/21.3/17.1/1.5 478/16.4/13.0/1.1	おにぎり フルーツ
12	金	牛丼 小松菜の味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	お麩ラスク (シュガー) 牛乳	米 しらたき きび砂糖 油 焼き麩 バター	牛肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし きゃべつ きゅうり 人参	634/24.8/29.2/1.5 449/17.5/20.6/1.1	おにぎり フルーツ
13	土	ハヤシライス えのきのスープ ブロッコリーサラダ フルーツ おだキッズデー	フライドおさつ 麦茶	米 きび砂糖 油 さつまい	豚肉	玉ねぎ しめじ えのき コーン ブロッコリー もやし フルーツ	532/13.9/21.1/2.4 421/11.1/16.4/1.9	おにぎり フルーツ
14	日							
15	月	チキンカレー しめじのスープ カラフルサラダ みかん缶	クッキー 牛乳	米 じゃが芋 油 きび砂糖 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 きゃべつ きゅうり パプリカ みかん缶	511/14.8/19.2/1.9 391/10.9/14.3/1.5	おにぎり フルーツ

給食日より

◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆

「食育」と聞くと特殊なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。
おはしの持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた
あいさつ。
大切にしたいですね。



食事のお手伝い

たくさんほめて、お手伝いが楽しくなる
ようにサポート!



親子でクッキング

一緒に料理を楽しんで、
「自分が作った」という満足感を
味わうことができます。



※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	おやつ	主な食品			補食	
				エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	エネルギー/タンパク質/脂質/食塩		
16	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 アジフライ ほうれん草のおかか和え バナナ	チーズサンド 麦茶	米 じゃが芋 油 きび砂糖 食パン	あじ チーズ	長ねぎ ほうれん草 きゃべつ 人参 バナナ	345歳児栄養量 490/17.7/8.1/1.6 012歳児栄養量 377/13.6/6.0/1.2	おにぎり フルーツ
17	水	ごはん ちんげん菜のスープ しゅうまい わかめ中華サラダ すいか 誕生会	フルーツゼリー ウエハース 麦茶	米 きび砂糖 シュウマイの皮 油 ウエハース	豚肉 わかめ 寒天	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ だけのこ もやし きゅうり コーン すいか 白桃缶 みかん缶	545/20.3/15.0/1.4 432/16.2/11.9/1.1	おにぎり フルーツ
18	木	ごはん きゃべつの味噌汁 サーモンのオニオン焼き フロッコリーソテー パン缶	お好みマカロニ 麦茶	米 パター マカロニ	サーモン	きゃべつ 万能ねぎ 玉ねぎ フロッコリー 人参 しめじ パン缶	471/22/6.6/1.2 372/17.4/5.3/0.9	おにぎり フルーツ
19	金	食パン オニオンスープ タンダーチキン ポテトサラダ メロン	おおかチーズ おにぎり 麦茶	食パン パター きび砂糖 じゃが芋 米	鶏肉 ヨーグルト チーズ	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり メロン	507/19.6/15.7/1.8 381/14.9/11.8/1.3	さつまいも フルーツ
20	土	わかめうどん 鶏のしょうが焼き きゃべつのゆかり和え フルーツ 育児講座	じゃがもち 麦茶	うどん じゃが芋 バター	わかめ 鶏肉	長ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 フルーツ	312/13.5/9.4/1.8 232/10.4/7.4/1.3	おにぎり フルーツ
21	日							
22	月	ごはん 豚汁 サーモンの塩こうじ焼き ひじきのサラダ パン缶	さつまいも ドーナツ 牛乳	米 きび砂糖 里芋 ホットケーキミックス さつま芋フレーク	豚肉 サーモン ひじき 牛乳	大根 ごぼう 人参 長ねぎ きゅうり きゃべつ パン缶	600/20.6/22.7/1.2 454/15.0/16.5/0.9	おにぎり フルーツ
23	火	マーボー丼 わかめ中華スープ スティックサラダ すいか	ちんすこう 牛乳	米 きび砂糖 油	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ スナッフエンドウ 人参 大根 すいか	620/18.2/24.8/1.4 480/13.8/18.8/1.1	おにぎり フルーツ
24	水	ごはん ほうれん草の味噌汁 かれのいびが焼き 大根のそぼろあんかけ メロン	冷やし たぬきうどん 麦茶	米 きび砂糖 うどん 揚げ玉	油揚げ かれい チーズ 鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 いんげん メロン 長ねぎ	463/17.6/6.7/2.8 364/13.8/5.3/2.2	おにぎり フルーツ
25	木	ごはん 水菜のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き ジャーマンポテト バナナ	りんご春巻き 牛乳	米 きび砂糖 じゃが芋 油 春巻きの皮 パター	鶏肉 ウィンナー 牛乳	水菜 えのき 玉ねぎ 人参 バナナ りんご	523/21.4/13.5/1.4 400/16.4/10.0/1.0	おにぎり フルーツ
26	金	ごはん 小松菜のスープ ハンバーグ コロコロサラダ みかん缶	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 油 じゃが芋 食パン生地 パター	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	小松菜 コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 みかん缶	634/24.5/21.6/1.9 492/18.9/16.7/1.5	おにぎり フルーツ
27	土	ぎつねうどん 鶏肉の照焼き ほうれん草のごま和え フルーツ 育児講座	のりおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 米	油揚げ わかめ 鶏肉 海苔	長ねぎ ほうれん草 人参 フルーツ	441/18.3/13.2/1.7 336/13.9/10.0/1.2	おにぎり フルーツ
28	日							
29	月	バリバリ春巻き丼 じゃがいもの味噌汁 フロッコリーのおかか和え メロン	お麩ラスク (チーズ) 麦茶	米 油 きび砂糖 春雨 ワンタンの皮 じゃが芋 焼き麩 パター	豚肉 粉チーズ	もやし 人参 なら 玉ねぎ フロッコリー メロン	422/17.5/14.2/1.5 321/13.1/10.6/1.1	おにぎり フルーツ
30	火	ごはん 豆腐のすまし汁 鱈の味噌煮 三色ナムル パン缶	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン	豆腐 さば 牛乳	万能ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 パン缶	540/19.9/13.4/1.6 406/15.0/10.0/1.2	おにぎり フルーツ

【 食中毒を予防しよう！ 】

■ 食中毒予防の3原則



手洗いは簡単でとても有効な予防法！

～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～

☆せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣を付けましょう！

☆洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。

タオルの共有はやめましょう！

☆こまめに手を洗いましょう。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

