



6月給食だより



認定こども園 南中山

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
3	月	牛乳 麻婆春雨 豆腐とキャベツのスープ	豚ひき肉 味噌 テンメンジャン 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	春雨 砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 84.3 g 17.7 g 15.1 g 1.3 g
★ 4	火	大豆入りわかめご飯 牛乳 かみかみきんぴら えのきと豆腐の味噌汁	大豆 豚肉 木綿豆腐 味噌	炊き込みわかめ 牛乳	人参 ピーマン	ごぼう 糸こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 焼きふ	ごま なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 ドーナツ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 82.2 g 23.0 g 17.3 g 1.7 g
5	水	牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 青菜のおかか和え	鶏ひき肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース 生姜 キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 おにぎり (米・塩昆布・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 106.7 g 19.6 g 11.1 g 1.6 g
6	木	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 鶏ときのこのすまし汁	豚肉 中揚げ 味噌 鶏肉 納こし豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ がなしめじ		なたね油	牛乳 お菓子	お茶 フルーツ野菜ゼリー	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 63.5 g 17.8 g 13.4 g 1.1 g
★ 7	金	コッペパン 牛乳 豚肉と野菜のソテー ミネストローネ 煮干し	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 煮干し	人参 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ セロリ にんにく	コッペパン じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 71.5 g 21.4 g 17.0 g 1.8 g
8	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
10	月	牛乳 ひじき入り肉じゃが もやしのごま酢和え	豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ビザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・油・ トマトジュース・ とうもろこし・ チーズ・ウィンナー)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 75.3 g 19.5 g 15.1 g 1.5 g
★ 11	火	カレーピラフ 牛乳 いんげんのごま和え コーンポタージュ	鶏ひき肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん パセリ	玉ねぎ ホールコーン	米 カレー粉 バジルソース	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 72.8 g 16.1 g 17.8 g 0.9 g
12	水	牛乳 豚肉炒め 汁ピーマン	豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	砂糖 ビーフン	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 74.9 g 15.6 g 14.8 g 1.0 g
13	木	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 野菜と麩の味噌汁	豚肉 薄揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	糸こんにゃく 玉ねぎ がなしめじ 白菜 ねぎ	砂糖 じゃがいも 焼きふ	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 じゃがもち (じゃが芋・しらす干し・ チーズ・片栗粉・ しょう油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 77.1 g 19.6 g 12.0 g 1.8 g
14	金	牛乳 チキンカツのトマトソース煮 野菜スープ	ベーコン チキンカツ	牛乳	ピーマン トマト缶詰 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	米粉	なたね油	牛乳 お菓子	果汁(2～5歳児) お茶(0～1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 91.9 g 17.8 g 14.5 g 1.6 g
15	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g

※ 注意 ※

- ①★がついている日は、ご飯のいらない日です。献立は変更することがありますので、ご了承下さい。
- ②栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。
- ③材料名には、調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
17	月	牛乳 肉豆腐 福井の味わい味噌汁 甘夏缶	豚肉 木綿豆腐 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 きょうな	生姜 糸こんにゃく もやし 白菜 舞茸 甘夏缶	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア(2～5歳児) お茶(0～1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 93.3 g 22.1 g 16.1 g 1.5 g
18	火	牛乳 ビーフンの五目炒め 豆腐と青菜のスープ	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	ビーフン	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 フランスパンの きな粉がけ (フランスパン・砂糖・ きなこ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 78.7 g 18.8 g 12.8 g 1.2 g
★ 19	水	紅式部トマトと小松菜のカレーライス 牛乳 緑式部きゅうりのごまサラダ	鶏ひき肉	牛乳	人参 完熟トマト 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ キャベツ	米 じゃがいも カレールフ	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 クレープ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 76.9 g 15.9 g 19.8 g 1.3 g
20	木	牛乳 メルルーサのから揚げ(0～2歳児) ししゃものから揚げ(3～5歳児) 切干大根のごま炒り煮 五目味噌汁	中揚げ 味噌	牛乳 メルルーサ (0～2歳児) ししゃも (3～5歳児) ひじき	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ ねぎ	片栗粉 じゃがいも	ごま なたね油	牛乳 お菓子	お茶 あじさいゼリー (ぶどう果汁・カルピス・ 寒天・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 77.5 g 19.0 g 14.4 g 1.5 g
★ 21	金	減量米粉入りパン 牛乳 スパゲティナポリタン わかめとコーンのスープ 煮干し	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 カットわかめ 煮干し	人参 ピーマン トマト缶 煮干し	にんにく 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	米粉入りパン スパゲッティ	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 72.5 g 18.5 g 18.2 g 2.1 g
22	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
24	月	牛乳 越前野菜のあんかけ煮 豆腐ともやしの中華スープ ハイチーズ	豚肉 中揚げ 木綿豆腐	牛乳 ハイチーズ	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 71.7 g 21.9 g 17.7 g 1.2 g
25	火	牛乳 五目煮豆 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ふりかけ(3～5歳児)	鶏肉 大豆 味噌	牛乳 カットわかめ ふりかけ	人参 さやいんげん	ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 人参ホットケーキ (ホットケーキ粉・卵・ 油・人参・牛乳)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 83.0 g 22.3 g 14.9 g 1.9 g
26	水	牛乳 メルルーサのフライ(0～2歳児) トビウオフライ(3～5歳児) キャベツの梅和え 田舎汁	メルルーサ (0～2歳児) トビウオ (3～5歳児) 薄揚げ 味噌	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 梅干し ぶなしめじ 玉ねぎ ねぎ	小麦粉 パン粉	なたね油 ごま油	プレーン ヨーグルト	お茶 コーンおにぎり (米・とうもろこし・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 102.0 g 23.5 g 14.5 g 2.0 g
27	木	牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜のゆかり和え 麦麺のすまし汁	豚肉 薄揚げ	牛乳	人参 ゆかり	生姜 玉ねぎ もやし ねぎ	砂糖 でんぷん 麦とろ種	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 80.2 g 21.5 g 16.1 g 2.0 g
28	金	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 もやしと青菜の味噌汁	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	糸こんにゃく もやし 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 77.7 g 18.8 g 11.0 g 1.6 g
29	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g



食中毒予防の3原則を守りましょう！

「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」

梅雨の時は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。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。



十分な手洗いと
台所の衛生に気をつけましょう。



調理したものはすぐに
食べるようにしましょう。



生食はひかえ、中心まで
しっかり加熱して食べましょう。

