



6月給食だより



認定こども園服間

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		
★	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 ベーコン 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 でんぶ	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	566 kcal 84.1 g 18.0 g 16.6 g 1.0 g
	4 火	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	豚肉 木綿豆腐 味噌	炊き込みわかめ 牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	ごぼう 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 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 72.9 g 18.0 g 13.5 g 2.2 g
	5 水	牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 青菜のおかか和え 甘夏缶	鶏ひき肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 生姜 キャベツ もやし 甘夏缶	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 揚げパン (コッペパン・きな粉・ 砂糖・塩・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 93.1 g 21.3 g 14.7 g 1.4 g
	6 木	牛乳 ホキの唐揚げ 打ち豆入り切干大根のごま炒り煮 五目味噌汁	打ち豆 中揚げ 味噌	牛乳 ホキ 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 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	647 kcal 104.6 g 21.3 g 22.4 g 1.7 g
★	7 金	コッペパン 牛乳 中華サラダ コンスープ 煮干し	ツナ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 煮干し	人参	キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ ねぎ	コッペパン 春雨	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	533 kcal 74.5 g 18.4 g 17.3 g 2.1 g
	10 月	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 もやしと青菜の味噌汁	鶏肉 薄揚げ 味噌	牛乳 竹輪	人参 さやいんげん 小松菜	大根 もやし 玉ねぎ	砂糖		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・ 粉チーズ・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	501 kcal 66.6 g 21.7 g 15.4 g 1.8 g
	★ 11 火	カレーピラフ 牛乳 いんげんのごま和え 打ち豆入りコーンポタージュ	鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 打ち豆	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 ベシャメルソース カレー粉	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	547 kcal 74.7 g 17.9 g 18.8 g 0.9 g
★	12 水	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 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ		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	518 kcal 71.3 g 19.4 g 16.1 g 1.4 g
	13 木	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 干しいたけ もやし	ビーフン	なたね油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 じゃがいも・ ちりめんじゃこ・ 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	531 kcal 81.2 g 20.1 g 13.3 g 1.4 g
	14 金	牛乳 鶏肉と大根の味噌煮 キャベツとツナのごま酢和え 煮干し	鶏肉 中揚げ 味噌 ツナ	牛乳 さつま揚げ 煮干し	人参 さやいんげん 小松菜	大根 生姜 キャベツ		ごま	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	622 kcal 93.2 g 27.1 g 15.3 g 2.3 g

* 注意 *

- ① 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
- ② ★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
- ③ 材料名には調味料類が省略してあります。



日	曜	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 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 さやいんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	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	601 kcal 100. g 9 g 18.3 g 12.8 g 1.4 g
18	火	牛乳 豚肉の中華炒め 汁ビーフン	豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 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 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	492 kcal 74.8 g 17.2 g 13.2 g 1.2 g
19	水	牛乳 紅式部トマトと小松菜のカレーライス 緑式部きゅうりのごまサラダ	鶏ひき肉 打ち豆 豆乳	牛乳	人参 完熟トマト 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり ズッキーニ キャベツ	じゃがいも カレールウ	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	670 kcal 93.9 g 19.0 g 23.4 g 1.5 g
20	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 えのきたけ	砂糖 でんぶん 麦とろ麺	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 あじさいゼリー (ぶどう果汁・ カルビス・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	662 kcal 113. g 9 g 20.4 g 13.5 g 1.8 g
★ 21	金	【誕生会】 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 バインクレープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 カットわかめ	人参 ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ ねぎ	米粉入りパン スパゲッティ クレープ	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	640 kcal 85.7 g 18.5 g 23.8 g 2.1 g
24	月	牛乳 越前野菜のあんかけ丼 豆腐ともやしの中華スープ フルーツ野菜ゼリー	豚肉 中揚げ 木綿豆腐 テンメンジャン	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく きくらげ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	砂糖 でんぶん フルーツ野菜ゼ リー	なたね油 ごま	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	579 kcal 84.3 g 21.7 g 16.6 g 1.0 g
25	火	牛乳 真鯛のフライ キャベツの梅和え 田舎汁	真鯛 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 白菜 ねぎ	小麦粉 パン粉	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	559 kcal 75.9 g 21.5 g 18.0 g 1.5 g
26	水	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 野菜と麩の味噌汁 ハイチーズ	豚肉 薄揚げ 味噌	牛乳 ひじき ハイチーズ	人参 さやいんげん	玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ 白菜 ねぎ	砂糖 じゃがいも 白玉ふ	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 コーンおにぎり (米・塩・ とうもろこし)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 101. g 8 g 21.2 g 13.6 g 2.3 g
27	木	牛乳 チキンカツのトマトソースがけ 野菜スープ	ベーコン チキンカツ	牛乳	ピーマン トマト缶 人参 小松菜	玉ねぎ ホールコーン にんにく キャベツ もやし	米粉 カレー粉	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	517 kcal 78.2 g 17.0 g 14.1 g 1.6 g
28	金	牛乳 肉豆腐 福井の味わい味噌汁 煮干し	豚肉 木綿豆腐 中揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 モロコシ豆 きょうな	生姜 しらたき 大根 白菜 舞茸	砂糖 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	503 kcal 74.0 g 19.2 g 13.5 g 1.6 g



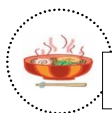
食中毒予防の3原則を守りましょう！

「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」

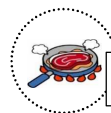
梅雨の時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。抵抗力の弱いこどもや、高齢者のいる家庭ではとくに注意が必要で
す。



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。

