

2023年6月



予定献立表



きりしま保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1 15	木	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 いちごジャム 牛乳
		ツナサラダ じゃが芋のそぼろ煮	ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 豚ひき肉 じゃが芋 人参 たまねぎ ピーマン 油 かつおだし しょうゆ 三温糖 片栗粉	プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油
2 16	金	たたききゅうり みそ汁 ごはん	きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 塩 水 きゃべつ もやし 油揚げ かつおだし みそ 米	牛乳
		魚の酢豚風 添え野菜 ベーコンスープ ごはん	たら しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ケチャップ 酢 三温糖 油 ブロッコリー 塩 ベーコン たまねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳
3 30	土	たらの磯辺焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 青のり 水 油 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	水無月 小麦粉、三温糖、水、甘納豆
		和風ちゃんぽん バナナ ためきうどん チーズ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳 北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳
5 19	月	豚肉のみそ炒め こふき芋 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 だし入りみそ しょうゆ みりん じゃが芋 塩 ごま 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ツナサンド ロールパン ツナ きゃべつ マヨドレ 塩 牛乳
		鶏のパーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 チンゲン菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
7 21	水	魚の照り焼き ひじき煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 人参 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ヨーグルトケーキ マーガリン 三温糖 卵 プレーンヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		焼肉風炒め かきたま汁 ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢 りんごソース にんにく ごま油 ごま 卵 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	フルーツポンチ 粉寒天 水 三温糖 みかん缶 もも缶 牛乳
9 23	金	鮭の塩焼き 中華風ピクルス みそ汁 ごはん	鮭 塩 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	チヂミ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 鶏がらスープ しょうゆ 牛乳
		鮭フライ 中華風ピクルス コンソメスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 米	
10 24	土	コンソメラーメン バナナ みそ煮込みうどん チーズ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ	ベジロール 雪の宿 牛乳 黒糖ロール 星たべよ 牛乳
		鶏の甘辛炒め ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 油 小松菜 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ 切干大根 きゃべつ 油揚げ かつおだし みそ 米	さつま芋の揚げ菓子 春巻きの皮 さつま芋 三温糖 すりごま 油 牛乳
13 27	火	肉団子 春雨サラダ 中華スープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 白菜 えのき コンソメ しょうゆ 塩 ごま油 米	スパゲティ スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳
		魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 きゃべつ もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	ウインナー蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 ウインナー 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～



年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 園給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



6月の給食だよ！

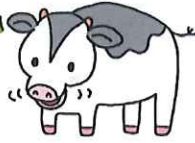
きりしま保育園

ゆっくりとよく噛んでたべましょう！

子どもにとって食べることは「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。食事をおいしく、安全に食べるために「噛むこと」に注目してみましょう。



咀嚼の 大セリさ



食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？「よく噛む」と唾液の分泌量がふえ、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①集中力・記憶力アップ
- ②むし歯予防
- ③食べ物の消化・吸収アップ

また、よく噛みゆっくり食べることで肥満予防になったり、あごの周りの筋肉に刺激を与え、歯やあごの骨を育てます。

・噛む強さより回数を重視

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時は、あごを上下、左右に動かしますが、最近は左右に動かすことが苦手な子どもが増えていきます。硬い物をガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んで食べることが大切です。



×口を開けた状態での上下の動き



○口を閉じた状態での上下・左右の動き

・時間と心にゆとりを

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、おらかな気持ちで接することが大切です。

調理室より

入園から2カ月がたち、園生活にも少し慣れてきた頃でしょうか？

お散歩帰りに

「今日の給食なんですかー？」と聞いてくれる子どもたち。

「〇〇ですよー！」

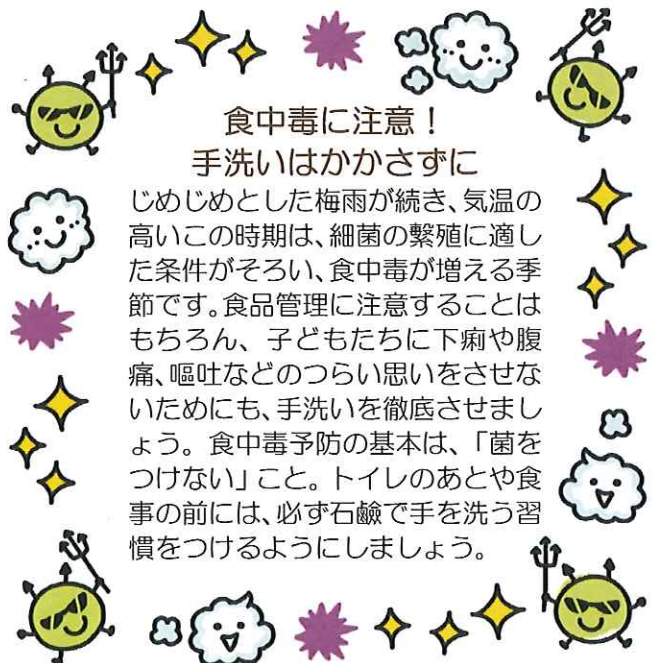
と答えています。

給食にも興味を示してくれています。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレのあとや食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけるようにしましょう。



2023年6月



予定献立表



こうたり保育園

給食日	献立名	材料	おやつ	延長
1 15 木	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 いちごジャム 牛乳	ゆかりごはん
	ツナサラダ じゃが芋のそぼろ煮	ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 豚ひき肉 じゃが芋 人参 たまねぎ ピーマン 油 かつおだし しょうゆ 三温糖 片栗粉	プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油	
29	たたききゅうり みそ汁 ごはん	きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 塩 水 きやべつ もやし 油揚げ かつおだし みそ 米	牛乳	
	魚の酢豚風 添え野菜 ベーコンスープ ごはん	たら しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ケチャップ 酢 三温糖 油 ブロッコリー 塩 ベーコン たまねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳	ソフトせんべい
30	たらの磯辺焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 青のり 水 油 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	水無月 小麦粉、三温糖、水、甘納豆 牛乳	
	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ) たぬきうどん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 青菜 うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳 北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳	お子様せんべい
5 19 月	豚肉のみそ炒め こふき芋 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 だし入りみそ しょうゆ みりん じゃが芋 塩 ごま 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ツナサンド ロールパン ツナ きやべつ マヨドレ 塩 牛乳	チョイスビスケット
	鶏のパーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きやべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 チンゲン菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きやべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	ふりかけごはん
7 21 水	魚の照り焼き ひじき煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにやく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 人参 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ヨーグルトケーキ マーガリン 三温糖 卵 プレーンヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	ロールパン りんごジャム
	焼肉風炒め かきたま汁 ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢 りんごソース にんにく ごま油 ごま 卵 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	フルーツポンチ 粉寒天 水 三温糖 みかん缶 もも缶 牛乳	わかめごはん
9 23 金	鮭の塩焼き 中華風ピクルス みそ汁 ごはん	鮭 塩 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	チヂミ 豚ひき肉 たら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 鶏がらスープ しょうゆ 牛乳	ぼたぼた焼き
	鮭フライ 中華風ピクルス コーンスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 米		
10 24 土	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ) みそ煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ごま塩 うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ 米 ゆかり	ベジロール 雪の宿 牛乳 黒糖ロール 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
	鶏の甘辛炒め ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ みりん 三温糖 油 小松菜 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ 切干大根 きやべつ 油揚げ かつおだし みそ 米	さつま芋の揚げ菓子 春巻きの皮 さつま芋 三温糖 すりごま 油 牛乳	まがりせんべい
13 27 火	肉団子 春雨サラダ 中華スープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 白菜 えのき コンソメ しょうゆ 塩 ごま油 米	スパゲティ スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳	鮭フレークごはん
	魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 きやべつ もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	ウインナー蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 ウインナー 牛乳	北海道ミルクパン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～



近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



6月の給食だよ！

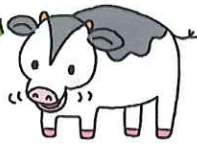
こうたり保育園

ゆっくりとよく噛んでたべましょう！

子どもにとって食べることは「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。食事をおいしく、安全に食べるために「噛むこと」に注目してみましょう。



咀嚼の 大切さ



食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？「よく噛む」と唾液の分泌量がふえ、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①集中力・記憶力アップ
- ②むし歯予防
- ③食べ物の消化・吸収アップ

また、よく噛みゆっくり食べることで肥満予防になったり、あごの周りの筋肉に刺激を与え、歯やあごの骨を育てます。

・噛む強さより回数を重視

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時は、あごを上下、左右に動かしますが、最近は左右に動かすことが苦手な子どもが増えていきます。硬い物をガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んで食べるのが大切です。



×口を開けた状態での上下の動き



○口を閉じた状態での上下・左右の動き

・時間と心にゆとりを

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、おらかな気持ちで接することが大切です。

調理室より

6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちょうど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。その時に食べるのが6月の和菓子の代表「水無月」です。保育園でも30日のおやつは水無月です。行事食を楽しんでください。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレのあとや食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけるようにしましょう。