

2024年6月



離乳食予定献立表



きりしま保育園

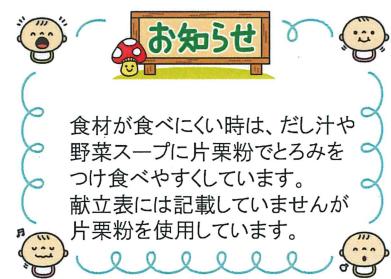
日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)	後期(9~11ヶ月児)			
			午前	午前	午後	
1 土	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 ショウキュー	ミルク 食パン	ミルク 食パン
3 17 月	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 牛肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 牛肉 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウキュー さつま芋 玉ねぎ だし汁 ショウキュー	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 ゆかり
4 18 火	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 鶏肉 人参 玉ねぎ きやべつ だし汁 ショウキュー きやべつ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
5 19 水	おかゆ 白身魚 小松菜 人参 じやが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 小松菜 人参 じやが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 ショウキュー 小松菜 人参 じやが芋 だし汁 ショウキュー じやが芋 だし汁 ショウキュー	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 わかめ
6 20 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ さつま芋 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ さつま芋 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 豚ひき肉 玉ねぎ さつま芋 きやべつ だし汁 ショウキュー 玉ねぎ だし汁 ショウキュー	ミルク 食パン	ミルク 食パン
7 21 金	おかゆ 白身魚 人参 玉ねぎ じやが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 人参 玉ねぎ じやが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウキュー 人参 玉ねぎ じやが芋 だし汁 ショウキュー じやが芋 だし汁 みそ	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 若菜
8 土	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウキュー	ミルク 食パン	ミルク 食パン
22	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウキュー		
10 24 月	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じやが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じやが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 豚肉 玉ねぎ 人参 じやが芋 だし汁 ショウキュー 玉ねぎ だし汁 ショウキュー	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 ごま塩
11 25 火	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 ショウキュー 白菜 だし汁 ショウキュー	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
12 26 水	おかゆ 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウキュー 玉ねぎ ほうれん草 人参 だし汁 ショウキュー 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 ゆかり
13 27 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じやが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じやが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 ショウキュー 牛肉 玉ねぎ 人参 じやが芋 だし汁 ショウキュー 玉ねぎ だし汁 ショウキュー	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
14 28 金	おかゆ 白身魚 きやべつ 人参 かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウキュー きやべつ 人参 かぼちゃ だし汁 ショウキュー きやべつ だし汁 みそ	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 わかめ
15 土	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 ショウキュー	ミルク 食パン	ミルク 食パン
29	おかゆ 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ だし汁 ショウキュー		

※食材の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～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します。



2024年6月



予定献立表



きりしま保育園

給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		1	土	わかめラーメン バナナ	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	北海道ミルクパン 幼児)サラダせんべい 乳児)お子様せんべい 牛乳
		3 17	月	焼肉風炒め 春雨スープ 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 春雨 ベーコン わかめ 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	にんじん蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 人参 牛乳
		4 18	火	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり きやべつ 人参 油 酢 三温糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
		5 19	水	魚の磯辺揚げ おかか和え すまし汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおのり 塩 水 油 小松菜 きやべつ 人参 粉かつお しょうゆ 白菜 えのき 玉ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	りんごかん 粉寒天 三温糖 水 りんごジュース 牛乳
		6 20	木	肉団子 たたききゅうり 豆腐のスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 きゅうり 人参 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ごま油 豆腐 チンゲン菜 人参 コンソメ 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
		7 21	金	魚のごま焼き じゃが芋炒め みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ みりん ごま じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩 もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	お好み焼き 豚肉 卵 キャベツ 玉ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳
		8	土	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール まがりせんべい 牛乳
		22		たぬきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳
		10 24	月	豚肉のみそ炒め こぶき芋 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ しょうゆ みりん じゃが芋 ごま 塩 麩 わかめ 玉ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 プレーンヨーグルト 豆乳 ベーキングパウダー 牛乳
		11	火	鶏の唐揚げ みかんサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	シュガーパイ パイ皮 グラニュー糖 牛乳
		25		チキンカツ みかんサラダ ペーコンスープ ごはん	鶏むね肉 塩 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 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 ペーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	
		12 26	水	魚の煮付け いんげんのごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん 人参 きやべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし みそ 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
		13 27	木	豆乳カレーライス ツナサラダ	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 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 いちごジャム 水 油 牛乳
		14 28	金	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん きやべつ 玉ねぎ 玉ねぎ かつおだし みそ 米	14日)フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶 28日)水無月 小麦粉 三温糖 水 甘納豆 牛乳
		15	土	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ホワイトロールパン ぱたぱた焼き 牛乳
		29		みそラーメン バナナ	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ しょうゆ みそ コンソメ バナナ	カスタードロールパン ソフトせんべい 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～

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します。

給食のスプーンとフォーク印について
印の日はスプーンをお持ちください印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください

6月の給食だより

きりしま保育園

6月は雨の日が多くなりじめじめとします。気温もますます高くなり、食欲も落ちやすくなる時期です。夏を元気に乗り切るために、今から栄養をしっかりとるように心がけましょう。



～おやつは4番目の食事～

子どもの胃は、大人に比べ消化吸収が未熟で小さく、一度の食事で食べられる量が限られています。

3回の食事で摂りきれない栄養を補うのが、4番目の食事と言われるおやつです。

おやつを与える際に気をつけるポイントは「時間」「分量」「内容」です。時間を決めて、必要な分量だけお皿に出すようにし、ながら食いをしないおやつに集中できる環境づくりを心がけましょう。



夕食前のおやつは？

まずは……たっぷりのお茶など、甘くない飲み物を飲みましょう。

それでもおさまらないときは……夕食のじゃまにならない程度の、100 kcalくらいのものを摂りましょう。

100 kcalの目安
おにぎり(小)1個

ロールパン1個
みかん1個
バナナ1本
りんご1/2個
ふかし芋1/2本など



★ 食中毒に注意！

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揃い、食中毒が増える季節です。

食中毒予防の三原則

- 「つけない（手洗い）、
- 増やさない（冷蔵・冷凍保存）、
- やっつける（加熱殺菌）」

を守って食中毒を予防しましょう。



調理室より

朝、調理室にその日のクラス人数の用紙を持ってくれる子どもたち。カツオやこんぶで、だしをとっていたり、お肉を炒めている所なので、クンクンとにおいをかいでは「いいにおいー」「早く食べたいー」「今日は何？」など、おいしそうな香りに誘われて、一層給食に興味を示してくれているように感じます。給食やおやつが子どもたちにとって楽しみな時間になるようにしていきたいです。



2024年6月



離乳食予定献立表



こうたり保育園

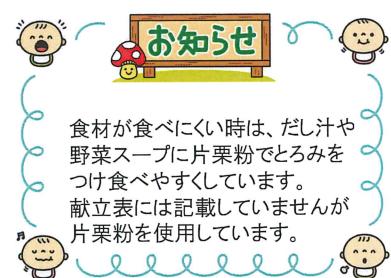
日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)		後期(9~11ヶ月児)	
		午前	午前	午前	午後
1 土	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 ショウゆ	ミルク 食パン
3 月 17	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 牛肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウゆ さつま芋 玉ねぎ だし汁 ショウゆ	ミルク おにぎり 軟飯 ゆかり
4 月 18	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 鶏肉 人参 玉ねぎ きやべつ だし汁 ショウゆ きやべつ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ
5 水 19	おかゆ 白身魚 小松菜 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 小松菜 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 ショウゆ 小松菜 人参 じゃが芋 だし汁 ショウゆ じゃが芋 だし汁 ショウゆ	ミルク おにぎり 軟飯 わかめ
6 木 20	おかゆ 豆腐 玉ねぎ さつま芋 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ さつま芋 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 豚ひき肉 玉ねぎ さつま芋 きやべつ だし汁 ショウゆ 玉ねぎ だし汁 ショウゆ	ミルク 食パン
7 金 21	おかゆ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウゆ 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 ショウゆ じゃが芋 だし汁 みそ	ミルク おにぎり 軟飯 若菜
8 土	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウゆ	ミルク 食パン
22	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 ショウゆ	
10 月 24	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 ショウゆ 玉ねぎ だし汁 ショウゆ	ミルク おにぎり 軟飯 ごま塩
11 火 25	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 ショウゆ 白菜 だし汁 ショウゆ	ミルク かぼちゃ
12 水 26	おかゆ 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウゆ 玉ねぎ ほうれん草 人参 だし汁 ショウゆ 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おにぎり 軟飯 ゆかり
13 木 27	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 ショウゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 ショウゆ 玉ねぎ だし汁 ショウゆ	ミルク さつま芋
14 金 28	おかゆ 白身魚 きやべつ 人参 かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 ショウゆ きやべつ 人参 かぼちゃ だし汁 ショウゆ きやべつ だし汁 みそ	ミルク おにぎり 軟飯 わかめ
15 土	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 ショウゆ	ミルク 食パン
29	おかゆ 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ だし汁 ショウゆ	

※食材の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～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します。



2024年6月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	1 土	ごはん(ふりかけ)	わかめラーメン	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	北海道ミルクパン 幼児)サラダせんべい 乳児)お子様せんべい 牛乳	ソフトせんべい
3	17 月	春雨スープ ごはん	焼肉風炒め	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 春雨 ベーコン わかめ 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	にんじん蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 人参 牛乳	ミラー ビスケット
4	18 火	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゅうり きやべつ 人参 油 酢 三温糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	鮭フレーク ごはん	
5	19 水	魚の磯辺揚げ おかか和え すまし汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおのり 塩 水 油 小松菜 きやべつ 人参 粉かつお しょうゆ 白菜 えのき ネギ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	りんごかん 粉寒天 三温糖 水 りんごジュース 牛乳	北海道 ミルクパン	
6	20 木	肉団子 たたききゅうり 豆腐のスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 きゅうり 人参 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ごま油 豆腐 チンゲン菜 人参 コンソメ 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	若葉ごはん	
7	21 金	魚のごま焼き じやが芋炒め みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ みりん ごま じやが芋 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩 もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	お好み焼き 豚肉 卵 キャベツ ネギ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳	ぱたぱた焼き	
8	22 土	和風ちゃんぽん 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 ネギ コンソメ しょうゆ 塩 米 鮭わかめ	ベジロール まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい	
22	22 土	たぬきうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ネギ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 ゆかり	黒糖ロールパン 雪の宿 牛乳		
10	24 月	豚肉のみそ炒め こぶき芋 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ しょうゆ みりん じやが芋 ごま 塩 麸 わかめ ネギ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 プレーンヨーグルト 豆乳 ベーキングパウダー 牛乳	ソフトせんべい	
11	25 火	鶏の唐揚げ みかんサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	シュガーパイ パイ皮 グラニュー糖 牛乳	わかめごはん	
12	26 水	チキンカツ みかんサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏むね肉 塩 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 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 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	練乳 いちごパン	
13	27 木	魚の煮付け いんげんのごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん 人参 きやべつ ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 ほうれん草 ネギ かつおだし みそ 米	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 いちごジャム 水 油 牛乳	ゆかりごはん	
14	28 金	豆乳カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じやが芋 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 リンゴソース 三温糖 米 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	14日)フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶 28日)水無月 小麦粉 三温糖 水 甘納豆 牛乳	ムーンライト	
15	29 土	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん きやべつ 玉ねぎ ネギ かつおだし みそ 米	ホワイトロールパン ぱたぱた焼き 牛乳		
15	29 土	煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ネギ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 若菜	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	お子様せんべい	
29	29 土	みそラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ネギ しょうゆ みそ コンソメ 米 炊き込みわかめ			

※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します。



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

6月の給食だより

こうたり保育園

6月は雨の日が多くなりじめじめとします。気温もますます高くなり、食欲も落ちやすくなる時期です。夏を元気に乗り切るために、今から栄養をしっかりとるように心がけましょう。

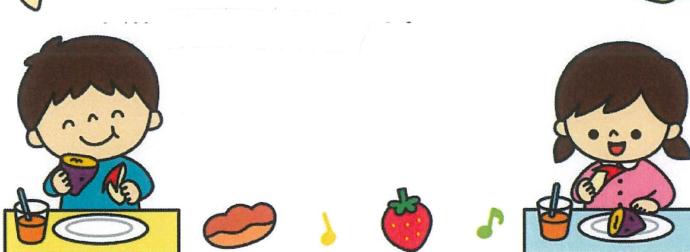


～おやつは4番目の食事～

子どもの胃は、大人に比べ消化吸収が未熟で小さく、一度の食事で食べられる量が限られています。

3回の食事で摂りきれない栄養を補うのが、4番目の食事と言われるおやつです。

おやつを与える際に気をつけるポイントは「時間」「分量」「内容」です。時間を決めて、必要な分量だけお皿に出すようにし、ながら食いをしないおやつに集中できる環境づくりを心がけましょう。



夕食前のおやつは？

まずは……たっぷりのお茶など、甘くない飲み物を飲みましょう。

それでもおさまらないときは……夕食のじゃまにならない程度の、100 kcalくらいのものを摂りましょう。

100 kcalの目安
おにぎり(小)1個

ロールパン1個
みかん1個

バナナ1本
りんご1/2個
ふかし芋1/2本など



梅雨 食中毒に注意！

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揃い、食中毒が増える季節です。

食中毒予防の三原則
「つけない（手洗い）、
増やさない（冷蔵・冷凍保存）、
やっつける（加熱殺菌）」
を守って食中毒を予防しましょう。

調理室より

雨が降って外遊びが出来ない日は、親子でおやつクッキングはいかかでしょうか！

フルーツヨーグルトは蒸し暑い季節でも食べやすく人気のメニューです。プレーンヨーグルトに缶詰めやお好みの果物を一口大に切って混ぜるだけ、甘味が足りない時は砂糖やシロップを少しあえてみてください。