



6月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、 ベーコン(ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 木綿豆腐、みそ	米(七分)、本みりん 植物油、ごま油 かたくり粉	しょうが、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
3(火)	光陽カレー キャベツの炒め煮	牛乳、牛肉 	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、白ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご ﾄﾂﾄ100%ｼｬｰｽﾞ、キャベツ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃ ボール 牛乳
4(水)	ごはん、マーボー豆腐 なすのみそ汁	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 薄力粉、上白糖、揚げ油	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ 長なす、玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
5(木)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ	乾めん、本みりん 植物油、上白糖 食パン、いちごジャム	にんじん、青ねぎ れんこん	ジャムサンド 牛乳
6(金)	ごはん、魚のムニエル 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉 植物油、じゃがいも	キャベツ、にんじん ホールﾎﾞﾂ 玉ねぎ	お菓子 牛乳
7(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
9(月)	和風スパゲティ コーンスープ	牛乳 ベーコン(ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 刻みのり	スパゲッティ、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾘｰﾑﾎﾞﾂ パセリ	お菓子 牛乳
10(火)	プラネタリウム(4・5才) (1~3才 ごはん、高野のきめ煮 さつまいもの天ぷら、わかめのみそ汁)				
11(水)	わかめごはん、じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳、かつわかめ ちりめんじゃこ、油揚げ 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油 上白糖、じゃがいも かたくり粉	果物、にんじん だけのこ(ゆで、こまつな えのきたけ、玉ねぎ)	お菓子 果物 牛乳
12(木)	ごはん、焼魚 ひじきの煮付け、じゃがいものみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ 釜、乾)、みそ、ｶﾌﾞﾅﾞｸﾞ	米(七分)、植物油 三温糖、じゃがいも 薄力粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	洋食焼き 牛乳
13(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き 粉ふきいも、にゅうめん	牛乳 鶏肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん じゃがいも、そうめん	玉ねぎ にんじん オクラ	ヨーグルト 牛乳
14(土)	保 育 参 観 (ハヤシライス、フレンチサラダ)				
16(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、 ベーコン(ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 木綿豆腐、みそ	米(七分)、本みりん 植物油、ごま油 かたくり粉	しょうが、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
17(火)	光陽カレー キャベツの炒め煮	牛乳、牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、白ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご ﾄﾂﾄ100%ｼｬｰｽﾞ、キャベツ 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
18(水)	ごはん、マーボー豆腐 なすのみそ汁	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 薄力粉、上白糖、揚げ油	しょうが、にんにく、にんじん 青ねぎ、長なす、玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
19(木)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ	乾めん、本みりん 植物油、上白糖 食パン、いちごジャム	にんじん、青ねぎ れんこん	ジャムサンド 牛乳
20(金)	ごはん、魚のムニエル 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉 植物油 じゃがいも	キャベツ、にんじん ホールﾎﾞﾂ 玉ねぎ	お菓子 牛乳
21(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油あげ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
23(月)	和風スパゲティ コーンスープ	牛乳 ベーコン(ﾀﾞｸﾞﾙﾙ) 刻みのり	スパゲッティ、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ふなしめじ、ｸﾘｰﾑﾎﾞﾂ パセリ	お菓子 牛乳
24(火)	ごはん、高野のきめ煮 さつまいもの天ぷら、わかめのみそ汁	牛乳、高野豆腐 かつわかめ みそ	米(七分)、上白糖 さつまいも 薄力粉、揚げ油	玉ねぎ、青ねぎ とうもろこし(生ｽﾏｰﾄﾎﾞﾂ)	茹とうもろこし 牛乳
25(水)	わかめごはん、じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳、かつわかめ ちりめんじゃこ、油揚げ 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油 上白糖、じゃがいも かたくり粉	果物、にんじん だけのこ(ゆで、こまつな えのきたけ、玉ねぎ)	お菓子 果物 牛乳
26(木)	ごはん、焼魚 ひじきの煮付け、じゃがいものみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ 釜、乾)、みそ、ｶﾌﾞﾅﾞｸﾞ	米(七分)、植物油 三温糖、じゃがいも 薄力粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	洋食焼き 牛乳
27(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き 粉ふきいも、にゅうめん	牛乳、鶏肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん じゃがいも、そうめん	玉ねぎ、にんじん オクラ	ヨーグルト 牛乳
28(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
30(月)	ごはん、肉豆腐 とうがんのみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐、油揚げ みそ	米(七分)、植物油 三温糖	玉ねぎ、とうがん にんじん、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。

食中毒に注意しましょう

食中毒を防ぐためには、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則が重要です。

1. つけない = 洗う！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう
に、しっかりと手を洗いましょう！

《手を洗うタイミング》

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前
- 調理の途中でトイレに行った後
- おむつを交換した後
- 動物に触れた後



2. 増やさない = 低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりま
すが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス
15℃以下では増殖が停止します。

- 肉や魚の生鮮食品やお惣菜などは、
購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れます。
- 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと
増殖するので、冷蔵庫を過信せず、



3. やっつける = 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する
ので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べ
ば安全です。

- 肉料理は中心まで、よく加熱することが重要！
中心部を75℃で1分以上、加熱することが目安。
(ノロウイルスは80~90℃、90秒以上加熱)

- 布巾やまな板、包丁などの調理
器具にも細菌やウイルスが付着
するので、洗剤でよく洗い、熱湯
や消毒剤を使って殺菌しましょう。



今月の主な栄養（1日の平均）		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	495kcal	570kcal
たんぱく質	20.5g	24.0g
脂質	14.0g	16.2g
食塩相当量	1.5g	1.6g

