



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	
1(月)	ごはん、豚肉のごま風味焼き キャベツの炒め煮、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 みそ	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、じゃがいも コーンフレーク	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
2(火)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳、鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トマト100%ジュース、キャベツ	野菜ゼリー 牛乳
3(水)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉 	乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油	にんじん、青ねぎ さつまいも(生イトコシ)	お菓子 牛乳
4(木)	ごはん、高野の含め煮 ひじきの煮付け、かぼちゃのみそ汁	牛乳、高野豆腐、油揚げ 干ひじき(ひじき釜、乾) みそ、かつお削り節パック	米(七分)、上白糖、植物油 三温糖、薄力粉	にんじん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ 青ねぎ	洋食焼き 牛乳
5(金)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ	お菓子 牛乳
6(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
8(月)	ごはん、魚のカレームニエル じゃがいもの炒め煮、野菜スープ	牛乳、魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも、上白糖 本みりん	果物、にんじん キャベツ、セロリー 玉ねぎ	お菓子 果物 牛乳
9(火)	プラネタリアム(4・5才) (1~3才 ごはん、鶏肉のしょうが焼き にんじんの炒り煮、さつまいものみそ汁)				
10(水)	ごはん、マーボー豆腐 中華スープ	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、食パン いちごジャム	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、もやし 玉ねぎ、干し椎茸、にら	ジャムサンド 牛乳
11(木)	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 油揚げ、ちりめんじゃこ 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 薄力粉、揚げ油	にんじん、たけのこ(ゆで) こまつな、えのきたけ 玉ねぎ、冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃ ボール 牛乳
12(金)	和風スパゲッティー 豆腐のスープ	牛乳 ベーコン(オガム) 刻みのり、木綿豆腐	スパゲッティー、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら	お菓子 牛乳
13(土)	保 育 参 観 (ハヤシライス、フレンチサラダ)				
15(月)	ごはん、豚肉のごま風味焼き キャベツの炒め煮、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、みそ	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、じゃがいも	果物、キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
16(火)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳、鶏ひき肉	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 トマト100%ジュース、キャベツ	野菜ゼリー 牛乳
17(水)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉	乾めん、本みりん さつまいも 薄力粉、揚げ油	にんじん、青ねぎ さつまいも(生イトコシ)	お菓子 牛乳
18(木)	ごはん、高野の含め煮 ひじきの煮付け、かぼちゃのみそ汁	牛乳、高野豆腐、油揚げ 干ひじき(ひじき釜、乾) みそ、かつお削り節パック	米(七分)、上白糖 植物油、三温糖 薄力粉	にんじん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ	洋食焼き 牛乳
19(金)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ	お菓子 牛乳
20(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
22(月)	ごはん、魚のカレームニエル じゃがいもの炒め煮、野菜スープ	牛乳、魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも、上白糖 本みりん	果物、にんじん キャベツ、セロリー 玉ねぎ	お菓子 果物 牛乳
23(火)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き にんじんの炒り煮、さつまいものみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ	米(七分)、本みりん 植物油、さつまいも 食パン、いちごジャム	しょうが、にんじん さやいんげん、玉ねぎ 青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
24(水)	ごはん、マーボー豆腐 中華スープ	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、揚げ油	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、にら もやし、玉ねぎ、干し椎茸 冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃ ボール 牛乳
25(木)	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 油揚げ、ちりめんじゃこ 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 薄力粉、揚げ油	にんじん、たけのこ(ゆで) こまつな、えのきたけ 玉ねぎ	お菓子 牛乳
26(金)	和風スパゲッティー 豆腐のスープ	牛乳 ベーコン(オガム) ヨーグルト 刻みのり、木綿豆腐	スパゲッティー、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら	ヨーグルト お茶
27(土)	中華丼 お茶	牛乳、豚肉 かつわかめ	米(七分)、植物油 かたくり粉	果物、にんじん キャベツ、青ねぎ、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ	お菓子 果物 牛乳
29(月)	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳、豚肉	米(七分) マヨネーズ(卵不使用) 植物油、じゃがいも	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ホトトギス	お菓子 牛乳
30(火)	ごはん、豚肉のごま風味焼き キャベツの炒め煮、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、みそ	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、じゃがいも コーンフレーク	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、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

〈食中毒予防の3原則〉

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶細菌を食べ物に「つけない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

の3つが原則となります。



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	494kcal	531kcal
たんぱく質	18.1g	19.9g
脂 質	16.6g	17.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g