



| 日 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|------|---|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|
| 1 土 | お弁当 | お茶 おやつ | | | |
| 3 月 | 鮭チャーハン 白菜のスープ 豚肉と春雨の中華煮 | 牛乳(午後) きなこマカロニ | 鮭フレーク・ぶた肉・牛乳・きな粉 | 米・はるさめ・砂糖・ごま油・マカロニ | たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・乾しいたけ・しょうが |
| 4 火 | ゆかりごはん わかめのすまし汁 豆腐の五目焼き 大根のきんぴら | 牛乳(午後) ミニメロンパン | 鶏ひき肉・豆腐・竹輪・牛乳 | 米・さつまいも・片栗粉・赤こんにゃく・砂糖・くろごま・ミニメロンパン | わかめ・キャベツ・しいたけ・にんじん・乾ひじき・しょうが・だいこん |
| 5 水 | 食パン ウインナーとほうれん草のスープ ポークビーンズ マカロニサラダ | お茶 おかかチーズおにぎり | ウインナー・大豆・ぶた肉・かつお節・チーズ | 食パン・じゃがいも・砂糖・マカロニ・マヨドレ・米 | ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・コーン |
| 6 木 | ごはん 厚揚げの味噌汁 さわらの南部焼き さつまいもとひじきの煮物 | 牛乳(午後) 小松菜蒸しパン | 生揚げ・みそ・さわら・牛乳・豆乳 | 米・砂糖・しろごま・さつまいも・油・ホットケーキミックス | はくさい・たまねぎ・乾ひじき・にんじん・こまつな |
| 7 金 | ごはん トマトと卵のスープ 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのソテー | 牛乳(午後) あじさいゼリー | 鶏卵・鶏肉・牛乳 | 米・マヨドレ・油・砂糖 | トマト・たまねぎ・ほうれんそう・コーン・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ぶどうジュース・粉寒天・りんごジュース |
| 8 土 | お弁当 | お茶 おやつ | | | |
| 10 月 | ポークカレー そうめんサラダ オレンジ | 牛乳(午後) 麩のラスク | ぶたひき肉・大豆・ツナ缶詰・牛乳 | 米・じゃがいも・そうめん・マヨドレ・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖 | にんじん・たまねぎ・キャベツ・オレンジ |
| 11 火 | ごはん ほうれん草のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 切干大根の酢の物 | 牛乳(午後) どら焼き *完了期: <u>ビスケット</u> | かまぼこ・ぶた肉・みそ・牛乳 | 米・油・砂糖・どら焼 | ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・赤パプリカ・しょうが・切干しいたけ・わかめ |
| 12 水 | ごはん わかめスープ たらのチリソース煮 ビーフンサラダ | お茶 オレンジマフィン | たら・ハム・鶏卵・牛乳 | 米・しろごま・片栗粉・油・砂糖・ビーフン・マヨドレ・ホットケーキミックス | わかめ・だいこん・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・しょうが・にんにく・コーン・きゅうり・マーマレードジャム |
| 13 木 | ごはん 豆乳スープ スパニッシュオムレツ キャベツとトマトのサラダ | 牛乳(午後) ツナサンド | ハム・豆乳・鶏卵・牛乳・ツナ缶詰 | 米・マカロニ・じゃがいも・油・砂糖・食パン・マヨドレ | たまねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・赤パプリカ・キャベツ・きゅうり・トマト |
| 14 金 | ごはん 根菜のすまし汁 鶏肉の西京焼き 小松菜のしらす和え | お茶 レーズンスコーン | 鶏肉・甘みそ・しらす干し・豆乳 | 米・さつまいも・砂糖・ホットケーキミックス・油 | だいこん・たまねぎ・わかめ・こまつな・はくさい・にんじん・えのきたけ・レーズン |
| 15 土 | お弁当 | お茶 おやつ | | | |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| 未満児 | エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 | 以上児 | エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 |
|-----|----------|--------|--------|-----|----------|--------|--------|
| | 465 Kcal | 20.8 g | 15.8 g | | 556 Kcal | 24.4 g | 16.7 g |

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆土曜保育予定おやつ: せんべい・クラッカー・源氏パイなど、卵・乳・大豆不用品

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



| 日 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|------|---|------------------------------------|---|---|---|
| 17 月 | ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のごま和え | 牛乳(午後) マドレーヌ | みそ・鶏肉・かにかまぼこ・牛乳 | 米・じゃがいも・塩こうじ・砂糖・しごま・マドレーヌ | にんじん・わかめ・切干しいちご・きゅうり |
| 18 火 | 餃子風あんかけ丼 チンゲン菜のスープ しらたきの中華和え | 牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆 | ぶたひき肉・牛乳・田作り・大豆 | 米・ごま油・片栗粉・しらたき・砂糖・しごま | キャベツ・にら・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ・きゅうり・にんじん・もやし |
| 19 水 | ごはん のっぺい汁 鶏のから揚げ つしま | 牛乳(午後) みかんカルピスゼリー | 油揚げ・鶏肉・豆腐・牛乳・カルピス | 米・さといも・片栗粉・油・板こんにゃく・砂糖 | にんじん・だいこん・しょうが・にんにく・乾しいちご・ごぼう・さやいんげん・粉寒天・みかん缶詰 |
| 20 木 | スパゲティミートソース きのこのスープ 大豆のころころサラダ フルーツゼリー | 牛乳(午後) 五平餅 | 牛ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・大豆・牛乳・みそ | スパゲティ・砂糖・マヨドレ・ゼリー・米 | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトソース・しめじ・えのきたけ・キャベツ・コーン・だいこん・きゅうり |
| 21 金 | ごはん 大根の味噌汁 さばの塩焼き 小松菜のおかか和え | 牛乳(午後) かぼちゃのあべかわ | 油揚げ・みそ・さば・かつお節・牛乳・きな粉 | 米・砂糖 | だいこん・はくさい・わかめ・こまつな・もやし・にんじん・キャベツ・かぼちゃ |
| 22 土 | お弁当 | お茶 おやつ | |  | |
| 24 月 | 他人丼 里芋の味噌汁 切干大根の昆布和え | 牛乳(午後) のり塩いもち | ぶた肉・鶏卵・みそ・牛乳 | 米・砂糖・片栗粉・さといも・じゃがいも | たまねぎ・味付けのり・にんじん・わかめ・切干しいちご・きゅうり・塩昆布・青のり |
| 25 火 | ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のマヨポン照り焼き キャベツとひじきの和え物 | 牛乳(午後) 水無月風寒天 | 油揚げ・みそ・鶏肉・牛乳・豆乳・あずき | 米・砂糖・マヨドレ | はくさい・たまねぎ・わかめ・キャベツ・乾ひじき・にんじん・粉寒天 |
| 26 水 | ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 なすと豚肉の炒め物 もやしのごま和え | 牛乳(午後) フルーツポンチ | みそ・豆乳・ぶた肉・牛乳 | 米・油・砂糖・しごま | かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ・なす・赤パプリカ・もやし・ほうれんそう・にんじん・みかん缶詰・黄桃缶・バナナ |
| 27 木 | ごはん 小松菜のスープ 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト | 牛乳(午後) ブルーベリータルト *完了期: ウエハース | さけ・ベーコン・牛乳 | 米・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・お米deブルーベリータルト(卵乳小麦不使用) | こまつな・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ |
| 28 金 | ロールパン キャベツのスープ 鶏じゃがグラタン ブロッコリーの三色サラダ | 牛乳(午後) りんごケーキ *完了期: ホイップなし | 鶏肉・牛乳・チーズ・豆乳 | ロールパン・じゃがいも・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・油・ホイップクリーム | キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・にんじん・りんご・りんごジャム |
| 29 土 | お弁当 | お茶 おやつ |  | |  |

給食だより

蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。この時期は高温多湿のため食べ物が傷みやすく、また蒸し暑さにより疲れやすく、体の抵抗力が落ちてしまうことも原因となり、食中毒が発生しやすくなります。

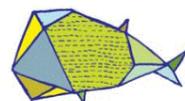
食中毒の予防には、原因菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの観点から対策を心がけることが大切です。

〈食中毒予防の3原則〉

- ☆菌をつけない(手洗いと消毒) ⇒ 調理開始前、トイレやおむつ交換後、生の肉魚卵を触る前後は必ず手を洗いましょう。
- ☆菌を増やさない(調理後すぐに食べる) ⇒ 保管が必要な場合は冷蔵庫へ早めに入れ、早めに食べきりましょう。
- ☆菌をやっつける(しっかり加熱) ⇒ ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉の生焼けに注意しましょう。

〈6月19日 食育の日 山口県の料理〉

のっぺい汁と呼ばれる郷土料理は日本全国にありますが、地方により使用する食材が異なります。山口県萩市で伝わるのっぺいは冬場に作られることが多かったため、根菜を中心に使用しとろみをつけた汁物です。長門市は昔から鶏をたくさん育てており、長州鶏が有名です。つしまは周南地域に伝わる郷土料理で、ごぼう、干し椎茸等と崩した豆腐の和え物です。日持ちのする常備菜である保存食として重宝されており、そのため生ものは使わず全ての食材に火を通すのが特徴です。周防大島町はみかんの栽培が盛んで、県内ではみかんの島として親しまれています。





| 日 曜 | 昼食 | おやつ | | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | その他:調味料等 |
|------|---|--------------------|-----|----------|-------------------------------|---------------------------|-----------|
| | | 午前 | 午後 | | | | |
| 1 土 | お弁当 | ハイハイン | おやつ | | ハイハイン | | |
| 3 月 | 鶏そぼろ丼(軟飯) 白菜のスープ 人参のやわらか煮 | ビスケット ハイハイン | | 鶏ひき肉 | ビスケット・米・ハイハイン | はくさい・にんじん・たまねぎ | かつお・こんぶだし |
| 4 火 | 軟飯 キャベツのスープ 豆腐のそぼろあんかけ 大根とさつまいものやわらか煮 | ウエハース ロールパン | | 豆腐・鶏ひき肉 | ウエハース・米・片栗粉・さつまいも・ロールパン | キャベツ・だいこん | かつお・こんぶだし |
| 5 水 | 食パン じゃがいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 野菜スティック | ハイハイン おにぎり(軟飯) | | 若鶏ささ身 | ハイハイン・食パン・じゃがいも・米 | ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 6 木 | 軟飯 白菜のスープ 煮魚(たら) 蒸しさつまいも | ビスケット 小松菜蒸しパン | | たら・豆乳 | ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油・砂糖 | はくさい・にんじん・こまつな | かつお・こんぶだし |
| 7 金 | 軟飯 キャベツのスープ ささみのトマト煮 ブロッコリーと人参のやわらか煮 | ウエハース ビスケット | | 若鶏ささ身 | ウエハース・米・ビスケット | キャベツ・トマト・ブロッコリー・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 8 土 | お弁当 | ハイハイン | おやつ | | ハイハイン | | |
| 10 月 | 軟飯 キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ | ビスケット ハイハイン | | 鶏ひき肉 | ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン | キャベツ・にんじん・オレンジ | かつお・こんぶだし |
| 11 火 | 軟飯 ほうれん草のスープ ささみとキャベツの煮物 人参スティック | ウエハース ビスケット | | 若鶏ささ身 | ウエハース・米・ビスケット | ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 12 水 | 軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) きゅうりと人参の旨煮 | ハイハイン パンケーキ | | たら・牛乳 | ハイハイン・米・ホットケーキミックス・油 | だいこん・きゅうり・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 13 木 | 軟飯 ブロッコリーのスープ キャベツのそぼろ煮 蒸しじゃがいも | ビスケット 食パン | | 鶏ひき肉 | ビスケット・米・じゃがいも・食パン | ブロッコリー・キャベツ | かつお・こんぶだし |
| 14 金 | 軟飯 さつまいものスープ ささみと白菜の煮物 野菜スティック | ウエハース ビスケット | | 若鶏ささ身 | ウエハース・米・さつまいも・ビスケット | はくさい・にんじん・だいこん | かつお・こんぶだし |
| 15 土 | お弁当 | ハイハイン | おやつ | | ハイハイン | | |
| 17 月 | 軟飯 じゃがいものスープ ささ身の煮付け 野菜スティック | ビスケット ハイハイン | | 若鶏ささ身 | ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン | きゅうり・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 18 火 | 軟飯 白菜のスープ キャベツのそぼろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮 | ウエハース ビスケット | | 鶏ひき肉 | ウエハース・米・ビスケット | はくさい・キャベツ・きゅうり・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 19 水 | 軟飯 豆腐のスープ ささ身の煮付け 大根と人参のやわらか煮 | ハイハイン ウエハース | | 豆腐・若鶏ささ身 | ハイハイン・米・ウエハース | だいこん・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 20 木 | 煮込みうどん キャベツのやわらか煮 野菜スティック | ビスケット おにぎり(軟飯) | | 鶏ひき肉 | ビスケット・ゆでうどん・米 | たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん | かつお・こんぶだし |
| 21 金 | 軟飯 小松菜のスープ 煮付け(さけ) 野菜スティック | ウエハース かぼちゃのあべかわ | | さけ・きな粉 | ウエハース・米・砂糖 | こまつな・はくさい・だいこん・にんじん・かぼちゃ | かつお・こんぶだし |
| 22 土 | お弁当 | ハイハイン | おやつ | | ハイハイン | | |
| 24 月 | 軟飯 人参のスープ ささみの煮物 きゅうりの旨煮 | ビスケット 蒸しじゃがいも | | 若鶏ささ身 | ビスケット・米・じゃがいも | にんじん・きゅうり・たまねぎ | かつお・こんぶだし |
| 25 火 | 軟飯 白菜のスープ キャベツのそぼろ煮 人参スティック | ウエハース ハイハイン | | 鶏ひき肉 | ウエハース・米・ハイハイン | はくさい・キャベツ・にんじん | かつお・こんぶだし |
| 26 水 | 軟飯 かぼちゃのスープ ささみの煮物 ほうれん草と人参のやわらか煮 | ハイハイン バナナ | | 若鶏ささ身 | ハイハイン・米 | かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・バナナ | かつお・こんぶだし |
| 27 木 | 軟飯 人参のスープ 煮魚(さけ) 蒸しじゃがいも | ビスケット ウエハース | | さけ | ビスケット・米・じゃがいも・ウエハース | にんじん・こまつな・キャベツ | かつお・こんぶだし |
| 28 金 | ロールパン キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 | ビスケット りんごのコンポート | | 鶏ひき肉 | ビスケット・ロールパン・じゃがいも | キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・りんご | かつお・こんぶだし |
| 29 土 | お弁当 | ハイハイン | おやつ | | ハイハイン | | |

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆土曜保育予定午後おやつ:ビスケット・ウエハース

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

