



| 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 月  | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>春雨の酢の物      | 牛乳(午後)<br>麩のラスク                           | みそ・鶏肉・錦糸卵・かにかまぼこ・牛乳  | 米・じゃがいも・塩こうじ・はるさめ・砂糖・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖   | にんじん・わかめ・きゅうり   |
| 2 火  | ゆかりごはん<br>キャベツのすまし汁<br>豆腐の五目焼き<br>大根のきんぴら    | 牛乳(午後)<br>カステラ<br>*完了期: <u>ビスケット</u>      | 鶏ひき肉・豆腐・竹輪・牛乳<br> | 米・さつまいも・片栗粉・赤こんにゃく・砂糖・しごま・カステラ  | キャベツ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ひじき・しょうが・だいこん   |
| 3 水  | 食パン<br>ウインナーとほうれん草のスープ<br>ポークビーンズ<br>マカロニサラダ | お茶<br>おかかチーズおにぎり                          | ウインナー・大豆・ぶた肉・ツナ缶・チーズ・削り節   | 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   |
| 4 木  | ごはん<br>厚揚げの味噌汁<br>さわらの南部焼き<br>さつまいもとひじきの煮物   | 牛乳(午後)<br>小松菜蒸しパン                         | 生揚げ・みそ・さわら・牛乳・豆乳   | 米・砂糖・しごま・さつまいも・油・ホットケーキミックス   | たまねぎ・キャベツ・ひじき・にんじん・こまつな   |
| 5 金  | マーボー丼<br>わかめスープ<br>ブロッコリーのナムル                | 牛乳(午後)<br>黒糖わらび餅風寒天<br>*完了期: <u>ビスケット</u> | 豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・かにかまぼこ・牛乳・きな粉   | 米・砂糖・片栗粉・ごま油・しごま・黒砂糖  | たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・だいこん・わかめ・ブロッコリー・コーン・寒天   |
| 6 土  | お弁当  | お茶<br>おやつ                                 |  |  |   |
| 8 月  | ハヤシライス<br>そうめんサラダ<br>オレンジ                    | お茶<br>レーズンクッキー                            | 牛肉・ツナ缶   | 米・じゃがいも・そうめん・マヨドレ・薄力粉・無塩バター・砂糖  | しめじ・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・オレンジ・レーズン   |
| 9 火  | ごはん<br>ほうれん草の味噌汁<br>野菜炒め<br>切干大根の酢の物         | 牛乳(午後)<br>ドーナツ<br>*完了期: <u>ビスケット</u>      | 凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳   | 米・砂糖・ドーナツ   | 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・切干しだいこん・わかめ                                      |
| 10 水 | ごはん<br>チンゲン菜のスープ<br>たらのチリソース煮<br>ビーフンサラダ     | 牛乳(午後)<br>あじさいゼリー                         | たら・ハム・牛乳   | 米・片栗粉・油・砂糖・ピーフン・マヨドレ  | チンゲンサイ・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・りんごジュース・粉寒天・ぶどうジュース         |
| 11 木 | ごはん<br>根菜のすまし汁<br>鶏肉の西京焼き<br>小松菜の納豆和え        | 牛乳(午後)<br>しらすスティック                        | 豆腐・鶏肉・甘みそ・納豆・削り節・牛乳・釜揚げしらす   | 米・さつまいも・砂糖・ぎょうざの皮・マヨドレ  | れんこん・ごぼう・わかめ・こまつな・はくさい・にんじん・あおさ   |
| 12 金 | ごはん<br>豆乳スープ<br>スパニッシュオムレツ<br>キャベツとトマトのサラダ   | 牛乳(午後)<br>きなこトースト                         | 豆乳・鶏卵・ベーコン・チーズ・牛乳・きな粉  | 米・マカロニ・じゃがいも・油・砂糖・食パン・無塩バター   | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう・赤パプリカ・キャベツ・コーン・トマト  |
| 13 土 | お弁当  | お茶<br>おやつ                                 |  |   |  |
| 15 月 | 鮭チャーハン<br>白菜のスープ<br>豚肉と春雨の中華煮                | 牛乳(午後)<br>かぼちゃのあべかわ                       | 鮭フレーク・ぶた肉・牛乳・きな粉   | 米・はるさめ・砂糖・ごま油   | たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・しいたけ・しょうが・かぼちゃ   |
| 16 火 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>さばの塩焼き<br>小松菜のおかか和え         | 牛乳(午後)<br>クッキー                            | みそ・さば・削り節・牛乳   | 米・焼きふ・砂糖・クッキー   | だいこん・はくさい・こまつな・もやし・にんじん・キャベツ  |

☆ 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     |
|-----|----------|--------|--------|-----|----------|--------|--------|
|     | 455 Kcal | 20.1 g | 15.0 g |     | 574 Kcal | 25.0 g | 17.7 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・てんぷら粉は卵不使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) お茶, せんべい

☆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 水 | 他人井<br>里芋の味噌汁<br>小松菜のしらす和え                                     | 牛乳(午後)<br>ミニメロンパン                  | ぶた肉・鶏卵・みそ・釜揚げ<br>しらす・牛乳<br> | 米・砂糖・片栗粉・さといも・<br>ミニメロンパン   | たまねぎ・焼きのり・にんじん・わ<br>かめ・こまつな・だいこん  |
| 18 木 | ごはん<br>もやしのスープ<br>厚揚げの酢豚風<br>しらたきの中華風和え                        | 牛乳(午後)<br>いりこ大豆<br>*完了期: いり大豆      | 生揚げ・ぶた肉・ハム・牛<br>乳・煮干し・大豆   | 米・砂糖・片栗粉・しらたき・<br>ごま油・油・しろうごま   | もやし・にんじん・わかめ・たまね<br>ぎ・しいたけ・青ピーマン・赤パプ<br>リカ・トマトケチャップ・はくさ<br>い・きゅうり                     |
| 19 金 | 豆腐飯<br>なすの味噌汁<br>さわらの煮付け<br>ぶどうゼリー                             | お茶<br>ひるぜん焼きそば                     | 錦糸卵・豆腐・みそ・さわ<br>ら・鶏肉・削り節   | 米・砂糖・ゼリー・中華めん   | しいたけ・ほうれんそう・なす・た<br>まねぎ・にんじん・しょうが・キャ<br>ベツ・あおさ  |
| 20 土 | お弁当  | お茶<br>おやつ                          |  |  |   |
| 22 月 | ごはん<br>白菜の味噌汁<br>鶏肉の磯辺焼き<br>キャベツと竹輪の和え物                        | 牛乳(午後)<br>フライドポテト<br>*完了期: 蒸しじゃがいも | 油揚げ・みそ・鶏肉・竹輪・<br>牛乳  | 米・砂糖・じゃがいも・油  | はくさい・たまねぎ・にんにく・<br>しょうが・焼きのり・キャベツ・に<br>んじん  |
| 23 火 | スパゲティミートソース<br>小松菜のスープ<br>大豆のころころサラダ<br>ヨーグルト(カップ)             | 牛乳(午後)<br>五平餅                      | 牛ひき肉・ぶたひき肉・パル<br>メザンチーズ・大豆・ヨーグ<br>ルト・牛乳・みそ   | スパゲティ・砂糖・さつまい<br>も・マヨドレ・米   | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・<br>ホールトマト・トマトケチャップ・<br>こまつな・はくさい・コーン・きゅ<br>うり                        |
| 24 水 | ごはん<br>かぼちゃの豆乳味噌汁<br>なすと豚肉のカレー炒め<br>もやしのごま和え                   | 牛乳(午後)<br>フルーツポンチ                  | みそ・豆乳・ぶた肉・牛乳   | 米・砂糖・しろうごま  | かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ・<br>なす・赤パプリカ・もやし・ほうれ<br>んそう・にんじん・みかん缶詰・黄<br>桃缶・バナナ                    |
| 25 木 | 黒糖ロールパン<br>*完了期: ロールパン<br>キャベツのスープ<br>鶏じゃがグラタン<br>ブロッコリーの三色サラダ | 牛乳(午後)<br>りんごケーキ<br>*完了期: ホイップなし   | 鶏肉・牛乳・チーズ・豆乳   | 黒糖ロールパン・じゃがいも・<br>パン粉・ホットケーキミック<br>ス・砂糖・油・ホイップクリー<br>ム                              | キャベツ・たまねぎ・マッシュルー<br>ム・ブロッコリー・コーン・にんじ<br>ん・りんご・りんごジャム                                  |
| 26 金 | ごはん<br>きのこのスープ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ジャーマンポテト                         | 牛乳(午後)<br>ブルーベリースコーン               | 鶏肉・ベーコン・牛乳・豆乳  | 米・パン粉・オリーブ油・じゃ<br>がいも・ホットケーキミック<br>ス・油  | しめじ・しいたけ・えのきたけ・<br>キャベツ・コーン・たまねぎ・ブ<br>ルーベリージャム  |
| 27 土 | お弁当  | お茶<br>おやつ                          |  |   |  |
| 29 月 | ごはん<br>トマトと卵のスープ<br>鶏肉のチーズ焼き<br>ポテトサラダ                         | 牛乳(午後)<br>きなこマカロニ                  | 鶏卵・鶏肉・チーズ・ハム・<br>牛乳・きな粉  | 米・じゃがいも・マヨドレ・マ<br>カロニ・砂糖  | トマト・たまねぎ・わかめ・きゅう<br>り・にんじん  |
| 30 火 | ごはん<br>キャベツの味噌汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>切干大根の昆布和え                       | 牛乳(午後)<br>水無月風寒天<br>*完了期: ビスケット    | みそ・ぶたひき肉・凍り豆<br>腐・鶏卵・牛乳・豆乳・つぶ<br>しあん   | 米・油・砂糖  | キャベツ・たまねぎ・ほうれんそ<br>う・ごぼう・切干しだいこん・きゅ<br>うり・にんじん・塩昆布・粉寒天                                |

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 岡山県の料理〉

**豆腐飯**は主に高梁市(たかはし)に伝わる郷土料理です。豆腐をつぶしてゆでて水気を切り、炒って味付けして裏ごし野菜などと共にご飯にのせ、だしの効いたつゆをかけたもので、精進料理の1つとして食べられてきました。

倉敷市(くらしき)や総社市(そうじゃ)では**千両なす**の生産が盛んで、高品質なハウス栽培(9月～翌年6月)と露地栽培を組み合わせほぼ一年中出荷されています。(園では通常のなすを使用します。)

**さわら**は春に産卵のため瀬戸内海に入ってきて、その様子が島のように見えることから、岡山県ではその季節を「魚島(うおじま)」と呼びます。岡山県には、さわらを使った郷土料理の岡山ばらずしをはじめ、さわら料理がたくさんあります。

果物王国と称される岡山県では、古くから**ぶどう**の生産が盛んで、ピオーネは全国一の生産量となっています。

**ひるぜん焼きそば**とは、真庭市(まにわし)にある蒜山高原(ひるぜんこうげん)のご当地グルメで、具にかしわ(鶏肉)や高原キャベツが使われ、味噌ダレで味付けされているのが特徴です。(園では通常のキャベツを使用します。)



| 日曜 | 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  | 月 | 軟飯<br>じゃがいものスープ<br>ささみの煮物<br>野菜スティック               | ビスケット | ハイハイ      | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ             | にんじん・きゅうり             | かつお・こんぶだし           |
| 2  | 火 | 軟飯<br>キャベツのスープ<br>豆腐のそぼろ煮<br>人参と大根のやわらか煮           | ウエハース | ビスケット     | 豆腐・鶏ひき肉     | ウエハース・米・ビスケット                  | キャベツ・にんじん・だいこん        | かつお・こんぶだし           |
| 3  | 水 | 食パン<br>白菜のスープ<br>鶏肉ときゅうりの煮物<br>蒸しじゃがいも             | ハイハイ  | おにぎり(軟飯)  | 若鶏ささ身       | ハイハイ・食パン・じゃがいも・米               | はくさい・きゅうり             | かつお・こんぶだし           |
| 4  | 木 | 軟飯<br>さつまいものスープ<br>煮魚(さけ)<br>キャベツと人参の煮物            | ビスケット | 小松菜蒸しパン   | さけ・豆乳       | ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油     | キャベツ・にんじん・こまつな        | かつお・こんぶだし           |
| 5  | 金 | マーボー丼(軟飯)<br>大根のスープ<br>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     | 豆腐・鶏ひき肉     | ウエハース・米・片栗粉・ビスケット              | にんじん・だいこん・ブロッコリー      | かつお・こんぶだし           |
| 6  | 土 | お弁当  | ウエハース | ハイハイ      |             | ウエハース・ハイハイ                     |                       |                     |
| 8  | 月 | 軟飯<br>にゅうめん<br>ささみの煮物<br>蒸しじゃがいも                   | ビスケット | 蒸しパン      | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・そうめん・じゃがいも・薄力粉・油・砂糖    | キャベツ                  | かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー |
| 9  | 火 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>キャベツのそぼろ煮<br>人参スティック            | 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                  | ほうれん草・にんじん・キャベツ       | かつお・こんぶだし           |
| 10 | 水 | 軟飯<br>チンゲン菜のスープ<br>煮魚(たら)<br>人参ときゅうりのやわらか煮         | ハイハイ  | ウエハース     | たら          | ハイハイ・米・ウエハース                   | チンゲンサイ・だいこん・きゅうり・にんじん | かつお・こんぶだし           |
| 11 | 木 | 軟飯<br>さつまいものスープ<br>ささみの煮物<br>小松菜と白菜のやわらか煮          | ビスケット | ハイハイ      | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・さつまいも・ハイハイ             | こまつな・はくさい             | かつお・こんぶだし           |
| 12 | 金 | 軟飯<br>じゃがいものスープ<br>キャベツのそぼろ煮<br>ブロッコリーのトマト煮        | ウエハース | きなこ食パン    | 鶏ひき肉・きな粉・豆乳 | ウエハース・米・じゃがいも・食パン・砂糖           | キャベツ・ブロッコリー・トマト       | かつお・こんぶだし           |
| 13 | 土 | お弁当  | ウエハース | ハイハイ      |             | ウエハース・ハイハイ                     |                       |                     |
| 15 | 月 | 軟飯<br>白菜のスープ<br>ささみの煮物<br>人参のやわらか煮                 | ビスケット | かぼちゃのあべかわ | 若鶏ささ身・きな粉   | ビスケット・米・砂糖                     | はくさい・にんじん・かぼちゃ        | かつお・こんぶだし           |
| 16 | 火 | 軟飯<br>キャベツのスープ<br>煮魚(たら)<br>野菜スティック                | ウエハース | ハイハイ      | たら          | ウエハース・米・ハイハイ                   | キャベツ・にんじん・だいこん        | かつお・こんぶだし           |
| 17 | 水 | 軟飯<br>小松菜のスープ<br>ささみの煮物<br>野菜スティック                 | ハイハイ  | ロールパン     | 若鶏ささ身       | ハイハイ・米・ロールパン                   | こまつな・たまねぎ・にんじん・だいこん   | かつお・こんぶだし           |
| 18 | 木 | 軟飯<br>人参のスープ<br>ささみの煮物<br>白菜ときゅうりのやわらか煮            | ビスケット | ハイハイ      | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・ハイハイ                   | にんじん・きゅうり・はくさい        | かつお・こんぶだし           |
| 19 | 金 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>煮魚(さけ)<br>豆腐と人参の煮物              | ウエハース | キャベツのお焼き  | さけ・豆腐       | ウエハース・米・薄力粉・油                  | ほうれん草・たまねぎ・にんじん・キャベツ  | かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー |
| 20 | 土 | お弁当  | ウエハース | ハイハイ      |             | ウエハース・ハイハイ                     |                       |                     |
| 22 | 月 | 軟飯<br>白菜のスープ<br>ささみの煮物<br>キャベツと人参のやわらか煮            | 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                  | はくさい・にんじん・キャベツ        | かつお・こんぶだし           |
| 23 | 火 | 野菜うどん<br>蒸しさつまいも<br>人参と小松菜のやわらか煮                   | ウエハース | おにぎり(軟飯)  | 鶏ひき肉        | ウエハース・ゆでうどん・さつまいも・米            | はくさい・にんじん・こまつな        | かつお・こんぶだし           |
| 24 | 水 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>ささみの煮物<br>蒸しかぼちゃ                | ハイハイ  | バナナ       | 若鶏ささ身       | ハイハイ・米                         | ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・バナナ   | かつお・こんぶだし           |
| 25 | 木 | ロールパン<br>キャベツのスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーと人参のやわらか煮 | ビスケット | りんご蒸しパン   | 鶏ひき肉・豆乳     | ビスケット・ロールパン・じゃがいも・ホットケーキミックス・油 | キャベツ・ブロッコリー・にんじん・りんご  | かつお・こんぶだし           |
| 26 | 金 | 軟飯<br>じゃがいものスープ<br>ささみの煮物<br>キャベツのやわらか煮            | ウエハース | 蒸しパン      | 若鶏ささ身・豆乳    | ウエハース・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・油     | キャベツ                  | かつお・こんぶだし           |
| 27 | 土 | お弁当  | ウエハース | ハイハイ      |             | ウエハース・ハイハイ                     |                       |                     |
| 29 | 月 | 軟飯<br>じゃがいものスープ<br>ささみのトマト煮<br>野菜スティック             | ビスケット | ハイハイ      | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ             | トマト・にんじん・きゅうり         | かつお・こんぶだし           |
| 30 | 火 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>人参のそぼろ煮<br>キャベツのやわらか煮           | 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                  | ほうれん草・たまねぎ・にんじん・キャベツ  | かつお・こんぶだし           |

☆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。

☆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。