

2024年度

6月

予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 (土)	ツナパスタ みかんの和え物 チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花 &紅花油/三温糖/オ リーブ油/菓子パン	ツナ缶/焼きのり/ チーズ/牛乳	にんじん/玉葱/しめ じ/ピーマン/マッ シュルーム/キャベツ /きゅうり/みかん缶 /大根/小松菜	牛乳 カニパン	1食時 - 647 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 29.4 g 食塩相当 2.8 g
3 17 (月)	ごはん 豚肉のりんごソース焼き アスパラサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/オリーブ油/お かし	豚小間肉/煮干しだし /木綿豆腐/ヨーグル ト	にんにく/りんご/ア スパラガス/にんじん /きゅうり/キャベツ /もやし/にら	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	1食時 - 612 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.6 g
4 18 (火)	ジャムサンド 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ スープ フルーツ	食パン/いちごジャム (低糖度)/ソフトタイ プマーガリン/マーマ レード(高糖度)/マカ ロニ/三温糖	鶏もも肉/牛乳/きな 粉	にんにく/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/かぶ/水菜 /万能葱	牛乳 きなこおはぎ	1食時 - 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.0 g
5 (水)	ごはん 春巻き ナムル 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/はるさめ/三温 糖/ごま油/春巻きの 皮/菜の花&紅花油/ ごま(いり)/おかし	豚ひき肉/煮干しだし /油揚げ/牛乳	たけのこ(ゆで)/にん じん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/もやし /ほうれんそう/キャ ベツ/えのきたけ/ぶ どうジュース	牛乳 あじさいゼリー お菓子	1食時 - 655 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.3 g
6 20 (木)	ごはん 魚の香味焼 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/白ごま(いり) /三温糖/オリーブ油 /じゃがいも/かたく り粉/菜の花&紅花油	鮭/木綿豆腐/まぐろ 缶詰(油漬/水揚げ)/ 煮干しだし/牛乳/青 のり	しょうが/長葱/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/冬瓜/水菜/エ リンギ	牛乳 たこ焼き風ポテト	1食時 - 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.5 g
7 21 (金)	あんかけ焼きそば ゆかり和え チーズ スープ フルーツ	蒸し中華めん/菜の花 &紅花油/三温糖/か たくり粉/プレミック ス粉(ホットケーキ用)	豚小間肉/ふりかけ/ チーズ/牛乳/ウィン ナー/わかめ/豆腐	キャベツ/もやし/た けのこ(水煮缶詰)/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/にんじん/ピー マン/玉葱/きゅうり /大根	牛乳 アメリカンドック	1食時 - 610 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.3 g 食塩相当 2.3 g
8 22 (土)	ごはん 肉じゃが たたききゅうり 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/しらた き/三温糖/菓子パン	豚小間肉/花かつお/ 煮干しだし/牛乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/なめ こ	牛乳 コッペパン	1食時 - 613 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.9 g
10 24 (月)	ごはん 厚揚げの五目煮 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/しらたき/三温 糖/薄力粉/菜の花& 紅花油/麩	生揚げ/豚小間肉/ち くわ/青のり/煮干し だし/わかめ/牛乳	たけのこ(ゆで)/生し いたけ(菌床栽培、生) /にんじん/玉葱/ しょうが/小松菜/な す	牛乳 麩ラスク	1食時 - 563 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 1.6 g
11 25 (火)	キーマカレー わかめサラダ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /ごま(いり)/ごま 油/じゃがいも/三温 糖	豚ひき肉/生わかめ/ 牛乳	玉葱/ピーマン/にん じん/にんにく/きゅ うり/キャベツ/トマ ト/きくらげ/もやし /水菜	牛乳 新じゃがの甘辛揚げ	1食時 - 664 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.8 g
12 26 (水)	冷やしきつねうどん ささみの和え物 ポイルウインナー フルーツ	干しうどん(乾)/三温 糖/ごま油/白ごま (いり)/精白米/お おむぎ(押麦)	かつお加工品(削り節) /鶏もも肉/油揚げ/ 鶏ささ身/ウインナー	にんじん/しめじ/長 葱/小松菜/大根/ほ うれんそう/キャベツ /きゅうり	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	1食時 - 613 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.4 g
13 27 (木)	ごはん 魚のおろし煮 納豆和え 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/じゃが いも/食パン/ソフト タイプマーガリン	かじき/挽きわり納豆 /煮干しだし/油揚げ /牛乳	大根/にんじん/ほう れんそう/キャベツ/ もやし	牛乳 ココアトースト	1食時 - 575 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.7 g
14 28 (金)	わかめごはん(α米) ケバブチエ ダブルポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/かたくり粉/ 菜の花&紅花油/さつ まいも/じゃがいも/ 薄力粉/三温糖	乾燥わかめ(板わかめ) /豚ひき肉/木綿豆腐 /煮干しだし/牛乳	玉葱/にんじん/にん にく/きゅうり/まい たけ/キャベツ	牛乳 かたつむりクッキー	1食時 - 663 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 28.1 g 食塩相当 2.1 g
19 誕生会 (水)	ふりかけごはん 油淋鶏 チーズサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/ごま(いり)/ かたくり粉/菜の花& 紅花油/三温糖/オ リーブ油/薄力粉/ソ フトタイプマーガリン	ちりめんじゃこ/花か つお/鶏もも肉/チー ズ/煮干しだし/生わ かめ/牛乳	しょうが/長葱/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/チンゲンサイ/ 大根/バナナ	牛乳 バナナケーキ	1食時 - 654 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.3 g 食塩相当 2.1 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。



## 6月 食事だより



### 梅雨の季節がやってきました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度が上がると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気を付けましょう。

6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼時期をおいしい食事サポートしていきたいと思ひます。

## 食事と健康

### 食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

#### ◆ 細菌性食中毒を予防する3原則

##### ① 細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける

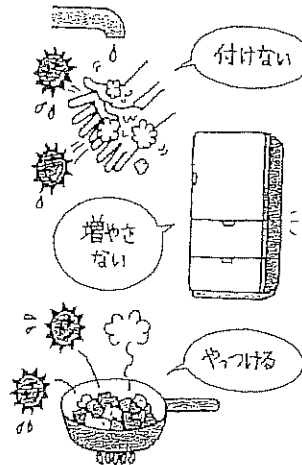
- ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。
- ・調理器具は彻底きれいに洗って殺菌する。
- ・肉や魚の水分をほかの食品に付けない、袋を分ける。

##### ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する

- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・過信せず早く食べる。
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。
- ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。

##### ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理

- ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
- ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）。
- ※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上。



## おいしい行事

### 夏至

夏至は昼の時間が一番長い日です。残り半年の無病息災を祈願する「水無月」という和菓子があります。稲が四方八方に根付く願いから「たて」を食べる風習のある地域もあります。

### 世界の料理ブルガリア（今月14日・28日に献立で出ます。）

#### ケバプチュエの作り方（一人分）

（材料）豚挽肉 40g 玉葱 10g 人参 10g にんにく 0.2g 木綿豆腐 10g 片栗粉 2g  
塩 0.2g カレー粉 0.1g

（作り方）① 玉葱、人参はみじん切りにする。にんにくはすりおろす。

② ボウルに①と挽肉、豆腐、調味料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。

③ ②を細長く大きいウインナーのように成形する。

④ クッキングシートを敷いた鉄板に③を並べ180℃ 15分～20分 きつね色になるまで焼く

