

2024年6月

献立表



入野保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (土)	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 豆腐とわかめのスープ りんご	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、生わかめ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 242 mg	
3 (月)	ご飯 あじのかりかりチーズ焼き マゼドアンサラダ トマトのスープ	米、じゃがいも、グラニュー糖、パン粉、砂糖、オリーブ油、アーモンド、三温糖	あじ、牛乳、ベーコン、粉チーズ	バナナ、トマト、みかん、パイン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、さくらんぼ、えのきたけ、コーン、パセリ、寒天、にんにく	酒、コンソメ、酢、食塩	ヨーグルト フルーツ杏仁 せんべい お茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 139 mg	
4 (火)	野菜たっぷり塩焼きそば きくらげと卵のスープ りんご	焼きそばめん、米、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、脱脂粉乳、とろけるチーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、黒きくらげ、にら、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩、こしょう	チーズ ライスピザ ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 304 mg	
5 (水)	ご飯 おかか昆布ふりかけ 揚げ鶏と野菜の甘酢あえ チンゲン菜のみそ汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ブルーベリージャム、ピーマン、たけのこ(水煮)、えのきたけ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが、こんぶ、にん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	バナナ ブルーベリーケーキ お茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 131 mg	
6 (木)	ご飯 コロッケ いんげんのツナマヨサラダ 大豆入り野菜スープ	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、片栗粉	牛乳、調製豆乳、だいず水煮、脱脂粉乳、生クリーム、豚ひき肉、ツナ油漬、卵、きな粉、ゼラチン	ジュースフルーツ、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、しめじ、パセリ、寒天	中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト きなこプリン ミルク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 270 mg	
7 (金)	麦入りご飯 ポークカレー ゆで卵 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、油	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉、調製豆乳、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶、バナナ、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう	カレールー	チーズ バナナ黒糖蒸しパン お茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 229 mg	
8 (土)	マーボー飯 わかめスープ りんご	米、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 316 mg	
10 (月)	豚丼 オクラのすまし汁 ジュースフルーツ	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、チーズ	ジュースフルーツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、さやえんどう、えのきたけ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	ヨーグルト じゃがまる ミルク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 275 mg	
11 (火)	チキンライス ポテトのチーズ焼き 豆腐のスープ バナナ	じゃがいも、米、白玉粉、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 味噌だれ団子 ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 317 mg	
12 (水)	二色サンド タンドリーチキン コールスロー コロコロ野菜スープ	食パン、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、マカロニ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)	キャベツ、メロン、トマト、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ(国産)、コーン缶、ブルーベリージャム、いちごジャム、マーマレード、パセリ、にんにく、しょう	コンソメ、食塩、酢、カレー粉、オールスパイス	バナナ 煮干しのかりん糖 ウエハース ミルク	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 413 mg	
13 (木)	麦入りご飯 擬製豆腐 キャベツとシラスのサラダ かぼちゃとしめじのみそ汁	米、食パン、グラニュー糖、押麦、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、生わかめ、さやえんどう、干しいたけ、ひじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ヨーグルト 黒ごまラスク ミルク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 324 mg	
14 (金)	茶飯 太刀魚の塩焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	米、板こんにやく、三温糖、油、ごま油	牛乳、たちうお、木綿豆腐、脱脂粉乳、だいず水煮、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、油揚げ	どうもろこし、すいか、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ ゆでとうもろこし ミルク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 268 mg	
15 (土)	ご飯 チンジャオロース 中華スープ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、牛肉(もも)	バナナ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 198 mg	
17 (月)	お楽しみ献立	米、じゃがいも、砂糖	牛ひき肉、チーズ、牛乳、ウインナー、生クリーム	ぶどう果汁、メロン、バナナ、りんご果汁、トマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、アスパラガス、たまねぎ、コーン缶、寒天、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	ヨーグルト お楽しみ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 189 mg	
18 (火)	ご飯 春巻き 野菜の中華和え ニラ玉スープ	米、小麦粉、春巻きの皮、砂糖、はるさめ、三温糖、ごま油、油、片栗粉、ごま、オリーブ油	牛乳、卵、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム	りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、とうもろこし、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素	チーズ どうもろこしの蒸しパン ミルク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 274 mg	

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
19 (水)	ひじきちらし イワシの梅焼き 実だくさん汁 メロン	米、食パン、じゃがいも、砂糖、三温糖	牛乳、いわし、卵、脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	メロン、トマト、だいこん、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム、枝豆、しめじ、うめ干し、ひじき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ パンブディング ミルク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 296 mg	
20 (木)	ロールパン ポークビーンズ いんげんとコーンのサラダ バナナ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、油	だいた煮、豚肉、ベーコン、粉チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、ホールトマト、焼きのり、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	ヨーグルト おほかおにぎり お茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 104 mg	
21 (金)	親子丼 切干だいこんのみそ汁 さくらんぼ	米、白玉粉、油、三温糖	牛乳、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さくらんぼ(国産)、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、さやえんどう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズ もちもちチーズパン ミルク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 372 mg	
22 (土)	ご飯 肉じゃがカレー風味 厚揚げの味噌汁 りんご	じゃがいも、米、三温糖、油	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 293 mg	
24 (月)	☆ふるさと給食 とうもろこしご飯 太刀魚フライ 春雨サラダ	キャベツの味噌汁 スイカ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、パン粉、油、ごま、ごま油	たちうお、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	すいか、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ヨーグルト のりごまクッキー お茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 91 mg
25 (火)	ミートソーススパゲッティ モロヘイヤのスープ メロン	スパゲティ、三温糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、バター、卵、粉チーズ、生クリーム	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、コーン缶、セロリ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	チーズ スイートかぼちゃ ミルク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 289 mg	
26 (水)	★選択メニュー★ ご飯 ①あじの蒲焼 ②豆腐ハンバーグ	きゅうりとトマトのサラダ じゃがバター味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、あじ、豚ひき肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、ケチャップ、コーン缶、えのきたけ、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩	バナナ マカロニ安倍川 ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 251 mg
27 (木)	麦入りご飯 鶏肉のごま照り焼き 切干大根サラダ かぼちゃの味噌汁	りんご	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、ごま、ごま油	鶏もも肉、卵、バター、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、枝豆、たまねぎ、薬ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	ヨーグルト 枝豆とチーズのカップケーキ お茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 194 mg
28 (金)	ご飯 ドライカレー ゆで卵 じゃが芋とほうれん草のスープ	さくらんぼ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、上新粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、さくらんぼ(国産)、ほうれんそう、ピーマン、しめじ、干しぶどう	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩	チーズ 郷土料理 京都府 水無月 ミルク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 222 mg
29 (土)	和風サラダうどん バナナヨーグルト		干しうどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬、かつお節	バナナ、トマト、にんじん、きゅうり、もやし、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 305 mg

食中毒に注意しよう!



細菌が繁殖しやすい気温と湿度がそろった6～10月は、食中毒が多く発生します。園の給食も、細心の注意をはらって調理・提供しています。ご家庭でも十分にご注意ください。

☆ふるさと給食☆

浜北区のとうもろこし 舞阪港の太刀魚
和合町のすいか

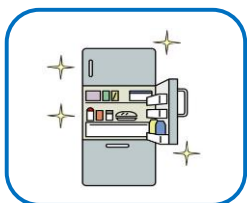


◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

- ① つけない ② 増やさない ③ やっつける



手洗いをきちんと行い、食器や調理器具等もきれいに洗いましょう。



購入後の食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べ切りましょう。



加熱・殺菌をしっかりとしましょう。

郷土料理 ▲ 京都府

今月は、京都府の郷土料理を取り入れました。「水無月」は、京都発祥の和菓子です。夏越の祓が行われる6月30日に、1年の残り半分の無病息災を祈って食べる風習があります。

14日 ゆり組で、とうもろこしの皮むきを行う予定です。

20日 ゆり・ひまわり組で、おにぎり作りを予定しています。

