



6月の献立表



令和6年5月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 牛乳 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 314 F 15.3	P 15.2 塩 1.3
3	月	照り焼きチキン 春雨サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	手作りヨーグルト	砂糖 油 春雨 ごま油	鶏肉 ロースハム 豆腐 味噌	生姜 にんにく きゅうり 人参 小松菜 バナナ みかん缶	E 230 F 6.4	P 16.7 塩 2.1
4	火	手作りさつま揚げ 生姜醤油和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 麩	すり身 卵 わかめ 味噌 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 生姜 えのき オレンジ バナナ	E 295 F 13.5	P 16.2 塩 1.5
5	水	【以上児参観日】 鶏肉のBQソース トマトサラダ かき玉汁 バナナ	オレンジ	ジョア クッキー	片栗粉 油 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	りんご 長ねぎ トマト きゅうり コーン バナナ	E 310 F 16	P 16.9 塩 1.7
6	木	チャブチェ風 ナムル 中華スープ オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	豚肉 味噌	ピーマン 玉ねぎ 孟宗水餃子 にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 えのき 小松菜 オレンジ バナナ	E 303 F 10.4	P 15.2 塩 2
7	金	つくね焼き オクラの和え物 みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 よもぎパンケーキ	砂糖 片栗粉 ごま ホット ケーキミックス	鶏挽肉 味噌 薄揚げ 牛乳	人参 しいたけ 生姜 小松菜 オクラ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ バナナ よもぎ	E 308 F 10.5	P 17.7 塩 2.1
8	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ グリンピース 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 バナナ	E 309 F 15	P 13.5 塩 1.2
10	月	豚肉の生姜焼き けんちん みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 チーズ入りじゃが芋おやき	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 さつま揚げ 薄揚げ 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン 生姜 みず 人参 しらたき しいたけ 大根 長ねぎ コーン バナナ	E 356 F 19.8	P 18.5 塩 2.3
11	火	鶏肉のチーズピカタ 野菜炒め みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 油	鶏肉 粉チーズ 卵 ベーコン 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン オレンジ バナナ	E 322 F 16.1	P 20.7 塩 1.9
12	水	カリカリ麻婆豆腐 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	アイスクリーム	砂糖 油 片栗粉	高野豆腐 豚挽肉 味噌 油 揚げ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 人参 きゅうり えのき バナナ	E 247 F 11.9	P 14.5 塩 1.9
13	木	鮭のマヨフライ ごま和え みそ汁 ゼリー	バナナ	麦茶 おにぎり	パン粉 油 すりごま 砂糖 米 ごま	鮭 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 もやし 小松菜 しめじ バナナ	E 350 F 12.2	P 18.2 塩 1.7
14	金	根菜バーグ ゆかり和え みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 よもぎ入り黒糖蒸しパン	パン粉 油 砂糖 蒸しパン ミックス	豚挽肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう キャベツ きゅうり かぼちゃ バナナ	E 382 F 16.5	P 16.9 塩 1.8
15	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 300 F 14.1	P 12.8 塩 1.3
17	月	赤魚の甘辛揚げ 野菜サラダ すまし汁 オレンジ	バナナ	牛乳 バナナケーキ	片栗粉 油 砂糖 ホット ケーキミックス	赤魚 豆腐 牛乳 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 えのき オレンジ バナナ	E 368 F 16.5	P 16.5 塩 1.9
18	火	もずく丼の具 お浸し もやしスープ バナナ	オレンジ	牛乳 ビスケット	油 砂糖 片栗粉 春雨	豚挽肉 かまぼこ ロースハム 牛乳	もずく 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 キャベツ きゅうり もやし バナナ オレンジ	E 279 F 10.8	P 13.2 塩 2.5
19	水	冷しゃぶのごまだれ ふりかけ みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 シュガーバイ	砂糖 すりごま グラニュー糖	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン オレンジ バナナ	E 395 F 22.8	P 19.7 塩 2.3
20	木	【未満児参観日】 メンチカツ 和え物 みそ汁 バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 えのき バナナ	E 327 F 16	P 15.5 塩 1.6
21	金	餃子 回鍋肉 スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 クッキー	油 砂糖 春雨	餃子 豚肉 わかめ 牛乳	人参 キャベツ ピーマン しいたけ コーン バナナ オレンジ	E 390 F 20.1	P 16.4 塩 1.7
22	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 生姜 にんにく バナナ	E 318 F 16	P 12.6 塩 1.2
24	月	鮭の竜田揚げ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 アーモンドトースト	片栗粉 油 ごま油 砂糖 麩 食パン グラニュー糖	鮭 味噌 牛乳 マーガリン	生姜 切干大根 きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ バナナ	E 424 F 17.2	P 21.6 塩 2.2
25	火	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	バナナ	アイスパフェ	中華麺 うどん ごま油 砂糖	焼き豚 錦糸卵 ホイップ クリーム	トマト きゅうり もやし みかん 缶 バイン缶 バナナ	E 510 F 14.7	P 19.8 塩 1.3
26	水	松風焼き アスパラ和え みそ汁 バナナ	オレンジ	ジュース せんべい	パン粉 砂糖 ごま	鶏挽肉 味噌 薄揚げ	玉ねぎ 生姜 グリーンアスパラガス キャベツ コーン 大根 小松菜 バナナ オレンジ	E 252 F 8.8	P 15.4 塩 2.1
27	木	ハッシュドポーク コールスロー 牛乳 オレンジ	バナナ	牛乳 お好み焼き	じゃが芋 油 薄力粉 米粉	豚肉 牛乳 ウィンナー チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ オレンジ バナナ	E 518 F 29.7	P 21.6 塩 2.5
28	金	麻婆ナス 華風和え わかめスープ バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚挽肉 豆腐 味噌 ロースハム わかめ 牛乳	なす 長ねぎ ピーマン 人参 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ コーン バナナ	E 344 F 20.8	P 13.6 塩 1.2
29	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ しらたき 生姜 バナナ	E 289 F 14.7	P 12.4 塩 0.7

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。

※緑の字の日はカムカムの日です。



～ 食中毒に注意しよう! ～

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候も温かくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどが増殖に適した季節となります。重症化する恐れもあるので、日ごろの食中毒予防をしっかりと行いましょう。

★主な原因菌
・腸炎ビブリオ・カンピロバクター・ボツリヌス菌・ノロウイルス
・ウェルシュ菌 など

食中毒を防ぐ3つのポイント

- ①手洗い (菌をつけない!)
食事前やトイレの後、調理するときなどは必ず石けんで手を洗いましょう。
- ②食品の取り扱い (菌を増やさない!)
野菜や肉など新鮮なものを選び、購入後は早めに食べるようにしましょう。
- ③調理作業 (菌をやっつける!)
加熱調理はよく火を通して食べるようにしましょう。