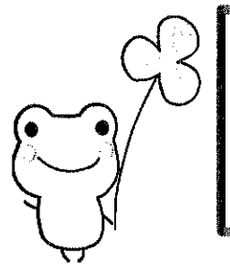
令和６年度前期予定献立一覧表（６月分）　　※つばめ・はと・ひばり組は2024年度より保育園で主食の提供をします　　マリア保育園

日		主食	全児 献立名	全児 午後おやつ (*は手作り)	未満児 午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 1 血や肉、骨のもとになるもの	2	3 体の調子を整えるもとになるもの	4	5 熱や力のもとになるもの	6
1	29	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ﾋﾞｰﾌﾝ・醤油 ｽｰﾌﾟの素・サブレ	サラダ油
土	土										
3	19	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ｵﾚﾝｼﾞ	米・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｶﾚｰﾙｳ・酢 醤油	サラダ油
月	水										
4	18	ごはん	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳	ロースハム・卵 豆腐・黄粉	牛乳	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	胡瓜 干椎茸	米・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油
火	火										
5	25	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) かりんとう	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ｿｰﾒﾝ かりんとう	すりごま
水	火										
6		パン	レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾟの素・クッキー	ピーナッツ サラダ油
木											
7	21	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのことわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・ｽｰﾌﾟの素・おかき	ごま油
金	金										
8	22		肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
土	土										
10	28	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
月	金										
20			レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟの素・ｳｽﾀｰｿｰｽ あられ	バター サラダ油
木											
12	24	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 （付）アスパラ、にんじん　１２日 わかめと玉ねぎのすまし汁　２４日	牛乳 ＊フルーツポンチ ビスケット	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参	玉葱・葱・バナナ ﾐｶﾝ缶・パイン缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油 ビスケット	サラダ油 マヨドレ
水	月										
14	27	パン	キャベツのハンバーグ トマト　１４日 オニオンスープ　２７日	牛乳 ビスケット ＊フルーツポンチ	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱・バナナ ﾐｶﾝ缶・パイン缶	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｽｰﾌﾟの素 ビスケット	バター
金	木										
17	26	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊キャロットちゃん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)・人参ｼﾞｭｰｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油
月	水										
11		ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・かりんとう	サラダ油
火											
15			ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 あられ	バター サラダ油
土											
誕生			ガパオライス・青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ ユイミータンスープ・オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳	豚ひき肉 ささみ	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾋﾟｰﾏﾝ 人参	玉葱・にんにく 生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・葱・ｵﾚﾝｼﾞ	米・砂糖・醤油 鶏がらスープの素・酒 てんぷら粉・みりん・酢	ごま油 マヨドレ サラダ油
13											
木											

いただきます　ごちそうさま



食材の命をいただくこと、作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつを、大切にしましょう。

食中毒に気をつけよう！

梅雨時は気温が高くなり、湿気が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意が必要です。

食中毒の基本
① 菌をつけない
② 菌を増やさない→手洗いと洗浄
③ 菌をやっつける→加熱処理
④ 菌を持ち込まない

6月は虫歯予防デーです!

食べるうえで、歯の健康はとても大切です。いつまでもおいしく食べるために、歯の正しい磨き方など定期的に見直す時間を作りましょう。

栄養価　上段：以上児　下段：未満児

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
以上児	基準量	400	15 26	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	395	18.8	16.8	270	2.3	1.8	436	0.25	0.44	26
未満児	基準量	480	15 23	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	491	20.4	17.9	311	2	1.7	387	0.26	0.48	22

※平均栄養価は行事食を除く

13日行事食で登場します

ガパオライス

タイの家庭料理です。ガパオとはバジルの事ですが、給食ではバジルは使用せず、豚ひき肉や野菜をにんにくで炒め砂糖やしょうゆで調味します。大人向けにはナンプラーなどきかせると風味が増します。

ユイミータンスープ

中国料理で、トウモロコシのスープです。
溶き卵を加えても美味しく仕上がります。