



こんだてよていひょう



王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる		おやつ	補食	主な材料
1	土	ごはん 鶏のカレームニエル 小松菜のツナ和え 味噌汁 果物		牛乳 人参チーズ蒸しパン	麦茶 せんべい	精白米 鶏もも(皮なし) カレー粉 薄力粉 こまつな コーン缶粒 かつお油漬 トマト だいこん 油揚げ ほうれんそう 牛乳 ベーキングパウダー パター にんじん チーズ
3	月	ごはん 柚子大根 チンジャオロースー 味噌汁 果物		牛乳 クラッカー ぶどうゼリー	麦茶 きな粉ラスク	精白米 ぶたかたロース しょうが ごま油 たまねぎ たけのこ水煮 ビーマン にんじん 片栗粉 だいこん ゆず果汁 かぼちゃ ほうれんそう 牛乳 かんてん ぶどうジュース 白桃糖 クラッカー パン きな粉 パター
4	火	味噌ラーメン おかか和え 豆腐入りさつま揚(豆腐落とし揚) トマト 酢の物 果物		麦茶 ごぼうすっぴん揚 夕焼けおにぎり	麦茶 黒糖蒸しパン	中巻めん 暮がらだししょうがにんにく ごま油 ぶたかた キャベツ もやし にんじん なら 菜ねぎ たらこすり身 豆腐 たまねぎ 乾しいたけ 塩昆布 しそ 片栗粉 アスパラガス コーン缶粒 削り節 トマト から ぎゅうり びぼう 精白米 かつお節 しらす干しのり 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 パター
5	水	グリーンピースごはん 野菜炒め 松風焼き 味噌汁 果物		牛乳 メロンパン	麦茶 ペンネパオリタン	精白米 グリーンピース 昆布だし 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ ごま にんじん もやし ビーマン ハム たまねぎ わかめ こねぎ メロンパン マカロニ オリーブ油
6	木	ごはん 塩昆布和え 鶏のチリソース 味噌汁 果物		麦茶 餃子ピザ	麦茶 チキンピラフ	精白米 鶏もも(皮なし) 片栗粉 はるさめ にんにく たまねぎ ケチャップ キャベツ きゅうり 塩昆布 だいこん 油揚げ ほうれんそう ぎょうざの皮 コーン缶粒 ビーマン チーズ にんじん オリーブ油 グリンピース
7	金	はと麦ごはん さつま芋レモン煮 鯖の梅味噌焼き 澄まし汁 おひたし 果物		牛乳 南瓜ドーなっつ	麦茶 若布おにぎり	精白米 はと麦 さわら ねりうめ しそ いんげん キャベツ にんじん 削り節 さつまいも レモン パター ぶ えのき こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 炊き込みわかめ
8	土	麻婆丼 トマト 春雨サラダ 華風スープ 果物		牛乳 人参クッキー	麦茶 せんべい	精白米 ぶたかたロース 長ねぎ にんじん にんにく しょうが ごま油 豆腐 片栗粉 はるさめ にんじん きゅうり もやし ハム トマト コーン缶クリーム 青梗菜 牛乳 薄力粉 パター チーズ レーズン
10	月	冷やしうどん 野菜のしらす和え きすの天ぷら・かきあげ 果物		麦茶 カレーピラフ	麦茶 チーズラスク	うどん オクラ にんじん 鶏ひき肉 きす さつまいも たまねぎ あしたば てんぷら粉 薄力粉 キャベツ えのき もやし しらす干し 削り節 精白米 牛乳 コーン缶粒 まぐろ油漬 グリンピース カレー粉 パン パター チーズ パセリ
11	火	ごはん ひじきの炒り煮 焼肉 味噌汁 茹でキャベツ 果物		牛乳 ツナのラスク	麦茶 茶飯おにぎり	精白米 ぶたかたロース にんにく りんご たまねぎ ごま油 もやし キャベツ 乾ひじき にんじん 蓮根 しらすたき 乾しいたけ いんげん 豆腐 なめこ つまぼろし 牛乳 パン まぐろ油漬 パセリ のり
12	水	食パン・イチゴジャム ラタトゥイユ コーンクリームスープ 魚のパン粉焼き 果物		麦茶 そらまめ 三穀タラコおにぎり	麦茶 焼きそば	食パン いちごジャム まがけいんパン パセリ ガーリックパウダー チーズ にんにく 鶏むね(皮なし) たまねぎ スプーン二 ます キャベツ ホルトマト コーン缶粒 コーン缶クリーム 薄力粉 牛乳 パセリ そらまめ 精白米 きび 赤米 たらこのり 中巻めん にんじん もやし ぶたかた 鶏ひき肉 あおのり
13	木	きびごはん なら納豆 肉じゃが 味噌汁 果物		牛乳 ホットケーキ	麦茶 若布おにぎり	精白米 きび 牛もも にんじん たまねぎ しらすたき じゃがいも さやいんげん なら 納豆 かつお節 キャベツ ぶ 長ねぎ 牛乳 パター 薄力粉 ベーキングパウダー メープルシロップ 炊き込みわかめ
14	金	ごはん きんぴら かじきの香味焼き 味噌汁 磯辺和え 果物		牛乳 せんべい フルーツポンチ	麦茶 きな粉ケーキ	精白米 めかじき しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ こまつな もやし 削り節 のり ごぼうしらすたき にんじん ごま油 こまつな たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 牛乳 白桃糖 メロン パイン缶 みかん缶 りんご缶 サイダー 薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 パター
15	土	ガーリックチャーハン トマト ツナパンパンジーサラダ 若布とコーンのスープ 果物		牛乳 カレーマヨトースト	麦茶 クラッカー	はいが米 にんにく ハム たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり まぐろ油漬 りんご ごま油 トマト しょうが わかめ コーン缶粒 こねぎ 牛乳 パン カレー粉 薄力粉 チーズ パセリ
17	月	もち麦ごはん・ごま塩 人参しりしり 豚肉と大根の煮物 味噌汁 果物		牛乳 ココアバナナケーキ	麦茶 梅おにぎり	精白米 もち麦 ごま ぶたかたロース だいこん しょうが さやいんげん にんじん ごま油 削り節 まぐろ油漬 豆腐 こまつな 牛乳 パター バナナ ベーキングパウダー ビュアココア 薄力粉 ねりうめ のり
18	火	ロールパン・卵なしくろワッサン いわし(カレイ)のオランダ揚げ 野菜ソテー フレンチサラダ オニオンスープ 果物		麦茶 梅ひじきおにぎり スティック人参・大根 (甘味噌)	麦茶 ペンネパオリタン	ロールパン クロワッサン まがけいんパン 薄力粉 てんぷら粉 にんじん パセリ たまねぎ スナップエンドウ エリンギ パター キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 レーズン オリーブ油 パセリ 精白米 ねりうめ しらす干し 乾ひじき にんじん だいこん マカロニ ビーマン ハム
19	水	ごはん かぶときゅうり梅和え 鶏と野菜のおろしがけ 味噌汁 果物		牛乳 焼きそば	麦茶 ひじきごはん	精白米 鶏もも 片栗粉 だいこん ます オクラ かぼちゃ きゅうり かぶ ねりうめ しそ 削り節 じゃがいも たまねぎ こねぎ 牛乳 中巻めん キャベツ にんじん もやし ぶたかた 鶏ひき肉 あおのり 乾しいたけ 乾ひじき グリンピース
20	木	チキンカレー ウインナーソテー アスパラとツナのサラダ 若布と三つ葉のスープ 果物		牛乳 ビスケット オレンジゼリー	麦茶 おかかおにぎり	精白米 にんにく たまねぎ 鶏むね(皮なし) しょうが にんじん じゃがいも パター 薄力粉 カレー粉 りんご キャベツ アスパラガス きゅうり コーン缶粒 まぐろ油漬 ウインナー 牛乳 パター 三つ葉 オリーブ油 わかめ 牛乳 粉糖 みかんジュース みかん缶 ミレービスケット 削り節 のり
21	金	ひえいりごはん カレー粉ふき芋 ポークチャップ 澄まし汁 茹でキャベツ 果物		抹茶オ・シ(牛乳) 水無月	麦茶 南瓜ホットサンド	精白米 ひえ ぶたかたロース しょうが たまねぎ エリンギ 片栗粉 キャベツ じゃがいも あおのり カレー粉 にんじん ぶ ほうれんそう 牛乳 抹茶 上新粉 ゆで小豆缶 パン かぼちゃ パター
22	土	ツナのそぼろ丼 南瓜の含め煮 ホタテと水菜のサラダ 味噌汁 果物		牛乳 チーズラスク	麦茶 せんべい	精白米 まぐろ油漬 たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが だいこん みずな コーン缶粒 ほたて貝柱水煮 ごま油 かぼちゃ 油揚げ 豆腐 こまつな 牛乳 パン パター チーズ パセリ
24	月	ごはん 柚子大根 回鍋肉 澄まし汁 果物		麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	精白米 たまねぎ にんじん ぶたもも(赤肉) キャベツ ビーマン だいこん ゆず果汁 ぶ えのき わかめ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ せんべい 塩さけ こまのり
25	火	食パン・りんごジャム マッシュポテト ほうれん草ソテー パスタサラダ かぶとえのきのスープ 果物		麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 焼きうどん	食パン りんごジャム さけ 薄力粉 チーズ じゃがいも 牛乳 パター ほうれんそう スパゲティ きゅうり 赤たまねぎ ハム えのき オリーブ油 かぶ もち米 精白米 しめじ にんじん 鶏もも(皮なし) うどん キャベツ もやし ぶたかた 鶏ひき肉
26	水	ひじきごはん 人参クラッセ 肉団子の甘酢あん 味噌汁 茹でレタス 果物		牛乳 アップルチーズケーキ	麦茶 若布おにぎり	精白米 にんじん ごぼう えのきたけ 乾しいたけ 乾ひじき 鶏もも(皮なし) グリンピース 削り節 ぶたかた 鶏ひき肉 鶏むね肉 たまねぎ パン粉 片栗粉 レタス パター キャベツ なめこ かぼちゃ 長ねぎ 牛乳 りんご ヨーグルト クリームチーズ 薄力粉 ベーキングパウダー 炊き込みわかめ
27	木	ごはん 切干大根煮 魚のステーキ風 味噌汁 おひたし 果物		牛乳 海苔付き芋餅	麦茶 カレーピラフ	精白米 めかじき 薄力粉 たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶粒 削り節 切干しだいこん 乾しいたけ いんげん しめじ 油揚げ こまつな 牛乳 じゃがいも 片栗粉 パター のり まぐろ油漬 オリーブ油 カレー粉 グリンピース
28	金	カレーうどん きゅうりカリカリ漬け 高野豆腐の照り煮 大根のレモン漬け トマト 果物		牛乳 ぶどうパン	麦茶 梅おにぎり	うどん 鶏もも(皮なし) じゃがいも にんじん たまねぎ カレー粉 片栗粉 長ねぎ こまつな 凍り豆腐 トマト きゅうり ごま油 塩昆布 だいこん レモン果汁 牛乳 ぶどうパン 精白米 ねりうめ のり
29	土	チキンピラフ 茹でブロッコリー ウインナーポテト 春雨スープ 果物		牛乳 ココアマールケーキ	麦茶 せんべい	精白米 たまねぎ にんじん コーン缶粒 鶏もも(皮なし) オリーブ油 グリンピース ウインナー じゃがいも ガーリックパウダー パセリ フロccoli りんご ごま油 昆布だし はるさめ 乾しいたけ もやし キャベツ 片栗粉 こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー ビュアココア パター

2024.6

●お知らせ●

0歳完了期食～2歳児クラスは、10時に牛乳と咀嚼を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。医師の指示による食物アレルギー以外の代替え食の提供はありません。

()は、0歳完了食～1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鰹節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までに連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

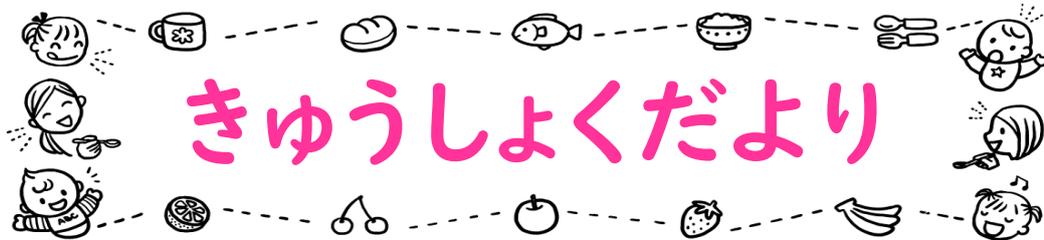
その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。



今月の果物
柑橘類・メロン
すいか・ひわ

平均栄養給と目標量

乳児：480
幼児：553
(kcal)



きゅうしょくだより

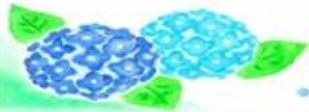


王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記



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。そんなときこそ、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムで乗り切りましょう。



トピック カビの発生しやすい梅雨時

湿度や気温が高くなる梅雨時は、食べ物にカビが発生しやすい季節です。カビは食べ物の味やにおいをかえてしまったり、腐らせたりします。また、アレルギーを引き起こすことや、毒を生産して食中毒の原因になることもあります。カビは、5℃くらいから増えることができるので、冷蔵庫の中でも注意が必要です。ただし、発生するには酸素が必要なので、真空パックした食べ物には発生しません。

カビを発生させないために、①食べ物は、清潔・低温・乾燥・密閉（空気に触れない）に注意して、正しく保存する、②加工食品はパッケージに表示された期限を守り、開封後はなるべく早めに食べ切る、この2点に気をつけるようにしましょう。



Q.カビの部分を取れば食べられる？

A.食べられません。見えているカビの部分だけを取り除いても、カビの毒が残っている恐れがあります。加熱してもカビの毒はあまり減りません。カビの発生した食べ物は食べないで処分してください。

Q.カビはどんな食べ物に発生するの？

A.発生しやすいのは、ごはんやパン、もち、菓子などの、でんぷんや糖分を含んだ食べ物です。しかし、カビの種類によっては野菜や果物、米や麦、ピーナッツなど、どんな食べ物にも発生します。

参考文献 内閣府食品安全委員会HPほか



2024年の夏至は6月21日
期間でいうと
6月21日から7月5日です

夏至は立夏と立秋のちょうど真ん中にあたります。梅雨の最中の地域が多いのですが、「夏に至る」と書くように、この頃から夏の盛りに向かっていきます。二十四節気のひとつで、一般的には「1年で最も昼の時間が長い日」として知られています。

☆夏至の食べ物地域ごとの風習☆

- ・関西地方：たこ
 - ・京都：「水無月」という和菓子
 - ・三重：みょうが
 - ・福井：焼き餅
- などがあります

● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加ソシメ・ケチャップ・中濃ソース

献立表の材料欄に載っていませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。

年齢（月齢）に応じて使用する調味料が変わる場合があります。