６月は、梅雨時で給食室でも特に食中毒に神経を注ぐ時期です。

食中毒は、集団発生が大きく取り上げられますが、件数からみると、家庭で起こる食中毒もかなり増えてきています。

家庭でも気をつけて、食中毒を予防し、家族の健康を守りましょう。

・よく手を洗いましょう。
・調理はよく火を通しましょう。
・台所・食品・調理器具は清潔に。
・残った食品の保存は正しく。

今月の予定

６月　１２日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…マドレーヌケーキ
フルーツ
ジュース

今月のフルーツ：
りんご・メロン・スイカなどです。

給食献立表

２０２６年6月　こぐま保育園　給食室

		朝のおやつ	昼　食	軽　食	昼食の主材料	主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼＋軽食
１ １５ ２９	月	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（茄子・えのき） 松風焼き　大根と人参のきんぴら おかひじきのお浸し	ホットドック フルーツ 牛乳		米　パン粉 ゴマ油　砂糖 すりゴマ	味噌 卵 鶏ひき肉	茄子　えのき 長葱 大根 生姜 人参 おかひじき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457ｋcal 蛋白質 21.0ｇ 脂質 18.7ｇ
２ １６ ３０	火	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（わかめ・もやし） ピーマンの肉詰め焼き　粉ふきいも 小松菜と油揚げの煮浸し	ツナとブロッコリーの チャーハン フルーツ　牛乳		米　砂糖 パン粉 じゃがいも	味噌 豚ひき肉 卵　油揚げ	わかめ　もやし ピーマン　玉葱 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473ｋcal 蛋白質 18.1ｇ 脂質 13.0ｇ
３ １７	水	せんべい 牛乳	御飯　味噌汁　（絹豆腐・なめこ） ひらまさの照り焼き　冬瓜の煮物 和風サラダ	焼きうどん フルーツ 牛乳		米　酒 砂糖 片栗粉	味噌 絹豆腐 ひらまさ	なめこ 冬瓜　大根 胡瓜　人参	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379ｋcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 9.7ｇ
４ １８	木	クラッカー 牛乳	御飯　味噌汁（えのき・油揚げ） スズキの塩焼き　じゃがいものそぼろ煮 オクラのおかか和え	よもぎ蒸しパン 炒り子 フルーツ　牛乳		米 じゃがいも 砂糖　油	味噌　油揚げ スズキ 鶏ひき肉 かつお節	えのき オクラ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439ｋcal 蛋白質 19.6ｇ 脂質 12.1ｇ
５ １９	金	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（キャベツ・玉葱） 豆腐の寄せ揚げ　ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	人参ケーキ フルーツ 牛乳		米　大和芋 片栗粉 砂糖　油	味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉　卵 油揚げ	キャベツ　玉葱 長葱　生姜　ひじき ほうれん草　人参	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531ｋcal 蛋白質 15.8ｇ 脂質 24.6g
６ ２０	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（しめじ・長葱・麩） 鰆の照り焼き　さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	茶まんじゅう フルーツ お茶		米　麩 砂糖　酒 さつまいも	味噌 鰆	しめじ　長葱 小松菜 生姜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371ｋcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 5.8ｇ
８ ２２	月	クラッカー 牛乳	御飯　味噌汁（大根・油揚げ） ししゃも(乳児：鰺の塩焼き)　南瓜の煮物 春雨サラダ	白桃かん ゆでそら豆 (乳児：炒り子)牛乳		米　ゴマ油 砂糖 春雨　酢	味噌　油揚げ ししゃも(乳児:鰺) ハム	大根　南瓜 人参　胡瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 331ｋcal 蛋白質 12.9ｇ 脂質 7.9ｇ
９ ２３	火	ビスケット 牛乳	ジャージャー麺　牛乳 金時豆の煮豆 キャベツときゅうりの梅肉和え	ちらし寿司 フルーツ お茶		麺　ゴマ油 油 砂糖	豚ひき肉 赤味噌 金時豆 牛乳	玉葱　筍　胡瓜 干ししいたけ　梅干し 人参　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598ｋcal 蛋白質 23.1ｇ 脂質 13.7ｇ
１０ ２４	水	せんべい 牛乳	バターロール　ミネストローネスープ ローストチキン　さつまいものオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	焼きおにぎり （さけ・しそ） フルーツ　牛乳		パン 砂糖 さつまいも ケチャップ オレンジジュース	ベーコン 鶏もも肉	キャベツ　人参 玉葱　かぶ　いんげん トマト　にんにく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436ｋcal 蛋白質 20.0ｇ 脂質 12.9ｇ
１１ ２５	木	クラッカー 牛乳	カレーライス（１歳はハヤシライス）　牛乳 ゆで卵（１歳はトマト） きゅうりとわかめの酢の物	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ　お茶		米 じゃがいも　砂糖 小麦粉　中濃ソース ケチャップ　油　酢	豚もも肉 (1 歳：豚ひき肉) 卵　牛乳	玉葱　人参　胡瓜 にんにく　生姜 トマト　わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751ｋcal 蛋白質 22.5ｇ 脂質 19.2ｇ
１２ ２６	金	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（冬瓜・油揚げ） 豚肉の生姜焼き　人参の含め煮 アスパラガスのお浸し	誕生会 ホットケーキ フルーツ　牛乳		米 酒 砂糖	味噌 油揚げ 豚もも肉	冬瓜　生姜 人参 アスパラガス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459ｋcal 蛋白質 16.1ｇ 脂質 19.1ｇ
１３ ２７	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（わかめ・長葱・麩） 鶏肉の味噌漬け焼き　金時豆の煮物 ほうれん草のお浸し	おさつスティック フルーツ お茶		米　麩 砂糖 酒	味噌 鶏もも肉 金時豆	わかめ 長葱 ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412ｋcal 蛋白質 15.8ｇ 脂質 9.0ｇ

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。（栄養量は幼児のものです。目安にしてください。）
朝のおやつは１～２才児に提供しています。
１・２歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。