



令和 05 年 6 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (木)	チーズ納豆 チキンナゲット ライチゼリー ギョウザスープ	ラズベリーパン 牛乳	618		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト チンゲン菜スープ
2 (金)	かれいの煮付け 炒めビーフン ヨーグルト みそ汁 (大根・きざみこや・玉ねぎ) ふりかけ	クラッカー 牛乳	623		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト 大根のみそ汁
3 (土)	鶏の味噌焼き 人参しりしり フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・厚揚げ・しめじ) ふりかけ	バナナスティックケーキ やさしいジュース	624		おかゆ とり肉とやさしいの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
5 (月)	豚肉のケチャップソテー ほうれんそうのゴマ和え ヨーグルト みそ汁 (じゃがいも・ウインナー)	たいやき 牛乳	642		おかゆ 豚肉とたまねぎの煮物 くだもの じゃがいものみそ汁
6 (火)	あったかそうめん ちくわの磯辺天ぷら メロンクリームソーダ風ゼリー ふりかけ	蒸しパン 牛乳	634		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
7 (水)	あじフライ わかめの酢の物 フリン みそ汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)	せんべい ジョア	611		おかゆ ひらめとやさしいの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
8 (木)	鶏肉の野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・丸天)	バナナ 牛乳	602		おかゆ とり肉とフロッコリーの煮込み ヨーグルト キャベツのみそ汁
9 (金)	照り焼きミートボール レタスサラダ 二色フルーツ缶 みそ汁 (とり肉・さつまいも・玉ねぎ) ふりかけ	肉まん 牛乳	606	花の日 礼拝	おかゆ ささみとにんじんの煮物 くだもの さつまいものみそ汁
10 (土)	焼き魚 (ほっけ) ウインナー野菜炒め フルーツゼリー みそ汁 (大根・まいたけ・油揚げ) ふりかけ	せんべい やさしいジュース	572		おかゆ ひらめとたまねぎの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
12 (月)	サバ味噌味噌豆腐 野菜のナムル お楽しみデザート わかめスープ	かえるパン 牛乳	634	※	おかゆ マーボー豆腐風煮 ヨーグルト もやしスープ
13 (火)	鶏肉のつけ焼き 五目きんぴら フルーチェ みそ汁 (ほうれん草・じゃがいも・えのき)	フリンタルト 牛乳	621		おかゆ とり肉とたまねぎの煮込み ヨーグルト じゃがいものみそ汁
14 (水)	春巻 シルバーサラダ バナナ みそ汁 (キャベツ・きざみこや)	ベジタべる やさしいジュース	613		おかゆ ささみとにんじんの煮物 バナナ キャベツのみそ汁
15 (木)	サケのマヨドレ焼き ひじきの五目煮 マスカットゼリー みそ汁 (厚揚げ・ニラ・もやし) ふりかけ	せんべい やさしいジュース	602		おかゆ サケとやさしいの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
16 (金)	チキンカレー 福神漬け コーンサラダ フルーツゼリー 麦茶	ビスケット 牛乳	621		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み くだもの 麦茶
17 (土)	つくね焼き キャベツの塩昆布和え ヨーグルト みそ汁 (里芋・玉ねぎ・丸天)	スイートポテト オレンジジュース	609		おかゆ ひらめとキャベツのやわらか煮 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
19 (月)	すき焼き風煮 おくらのなめたけ和え ヨーグルト みそ汁 (大根・油揚げ)	野菜千切り 牛乳	613		おかゆ すき焼き風煮 ヨーグルト だいごのみそ汁
20 (火)	ムキさめの立田揚げ チョップドサラダ ブルーベリーゼリー みそ汁 (じゃが芋・人参・えのき)	バイクドチーズケーキ ジョア	613	※	おかゆ ひらめとにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
21 (水)	野菜しょうゆラーメン 四色納豆 ヨーグルト	せんべい ぶどうジュース	627	総合避難 訓練	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
22 (木)	ハンバーグ コールスローサラダ みかん缶 ほっけのつみれ汁	コーンフレーク 牛乳	590		おかゆ ささみとキャベツの煮物 くだもの にんじのみそ汁
23 (金)	たらこのパン粉焼き 小松菜とベーコンのソテー ふりかけ フルーツゼリー みそ汁 (もやし・丸天・玉ねぎ)	ふかし芋 牛乳	558		おかゆ たらと小松菜の煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
26 (月)	鶏の甘辛丼 きゅうりの中華和え お楽しみデザート みそ汁 (豆腐・あおさ・ねぎ)	ビスケット 牛乳	624		おかゆ とり肉ともやしの煮込み ヨーグルト とうふのみそ汁
27 (火)	焼き魚 (さば) 切干大根のうま煮 オレンジ みそ汁 (なす・厚揚げ)	チュロス 牛乳	636	※	おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 オレンジ なすのみそ汁
28 (水)	シーフードシチュー ハムサラダ 麦茶 ★さくらんぼゼリー★	パイ菓子 りんごジュース	594	お誕生会	おかゆ ささみとじゃがいもの煮物 ヨーグルト 麦茶
29 (木)	サンマの蒲焼き風 フロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト みそ汁 (大根・きざみこや・玉ねぎ)	せんべい やさしいジュース	626		おかゆ ひらめとフロッコリーの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
30 (金)	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ (キャベツ・もやし)	メーフルマフィン 牛乳	562		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト キャベツスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

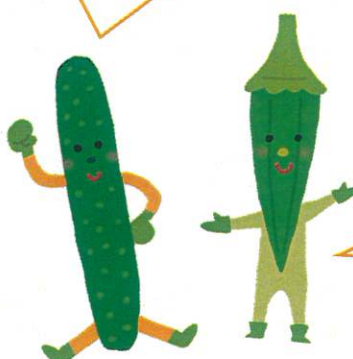


今年度も各クラスのリクエスト
給食を行います♪

6月は小さいひまわり組さんの
リクエスト給食です！ハンバー
グ・ラーメン・納豆・カレー・鮭を
リクエストしてくれました。

お楽しみに～(*^▽^*)

きゅうりは6月頃から旬をむ
かえます！きゅうりは体を元
気に動かす手助けをしてくれ
るミネラルの1つ、カリウムを
多く含んでいます。カリウム
は、利尿作用があり体の熱を
出して、体温を下げてくれま
す。給食でもこれからきゅう
りがたくさん登場しますよ♪



オクラは骨を丈夫にするカルシウムやお通じを促す
食物繊維が豊富です。豚肉や納豆などのたんぱく
質と一緒に食べるのがおすすめです！

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った
あとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食
べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍
庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な
容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず
加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った
食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯
や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。