

令和7年6月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
2	月	むぎちや おかし	ごはん	ハヤシライス、あすばらマヨネーズあえ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油、マヨネーズ	玉葱、人参、エリンギ トマト、グリーンアスパラ
3	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ひじきのませごはん、そくせきづけ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	乾ひじき、豚肉 豆腐、卵、牛乳	米、油、中ざらめ 米粉クレープ	人参、キャベツ、きゅうり 小葱
4	水	むぎちや おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや バナナきなこ	鶏肉、さきいか 牛乳、きな粉	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、牛蒡 バナナ
5	木	むぎちや おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、ニラ 人参、キャベツ
6	金	むぎちや ヨーグルト	めん	たまごとうどん、あおなおかかあえ チーズ、むぎちや、コンポート	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、葱 ほうれん草、果物コンポート
9	月	むぎちや おかし	ごはん	チキンピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	鶏もも肉、ベーコン	米、バター、油	玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
10	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ピビンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、豆腐 牛乳、わかめ	米、麦、油、三温糖 米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
11	水	むぎちや くだもの	パン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスイートポテト	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉、油 香粉、三温糖、米粉(1+1)粉	きゅうり、人参
12	木	むぎちや おかし	めん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	豚肉、ウインナー 粉チーズ	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン トマト、きゅうり、果物
13	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる、けんみんのひぜりー	ぎゅうにゅう やきサンド	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳、チーズ	米、麦、じゃが芋、三温糖 食パン、バター	玉葱、人参 グリーンアスパラ
16	月	むぎちや おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油、マヨネーズ	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり
17	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ひじきのませごはん、そくせきづけ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	乾ひじき、豚肉 豆腐、卵、牛乳	米、油、中ざらめ 米粉クレープ	人参、キャベツ、きゅうり 小葱
18	水	むぎちや おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや フルーツポンチ	鶏肉、さきいか 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、牛蒡 バナナ、果物缶
19	木	むぎちや おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、ニラ 人参、キャベツ
20	金	むぎちや ヨーグルト	めん	たまごとうどん、あおなおかかあえ チーズ、むぎちや、コンポート	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、葱 ほうれん草、果物コンポート
23	月	むぎちや おかし	ごはん	チキンピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	鶏もも肉、ベーコン	米、バター、油	玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
24	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ピビンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、豆腐 牛乳、わかめ	米、麦、油、三温糖 米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
25	水	むぎちや くだもの	パン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスイートポテト	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉、油 香粉、三温糖、米粉(1+1)粉	きゅうり、人参
26	木	むぎちや おかし	めん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや じゃがまるくん	豚肉、ウインナー 粉チーズ、刻みのり	スパゲティ、バター 油、じゃが芋、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン トマト、きゅうり、果物
27	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきサンド	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳、チーズ	米、麦、じゃが芋、三温糖 食パン、バター	玉葱、人参 グリーンアスパラ
30	月	むぎちや おかし	めん	やきそば、ごまきゅうり、チーズ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	豚肉、チーズ 牛乳	蒸し中華麺、油	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)



※都合により献立を変更することがあります。

【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。体調管理に気をつけましょう。6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思えます。

【食中毒に気を付ける】

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

～細菌性食中毒を予防する3原則化～

①最近を食べ物に「付けない」・・・洗う、分ける

・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する。・肉や魚の水分を外の食品に付けない

②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温で保存する

・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。・過信せず早く食べる。・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。

※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、15℃以下で増殖が低下する

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理

・肉や魚、野菜は加熱して食べる。・生肉や魚を切った器具はよく洗って熱湯をかけて殺菌する。*加熱の目安は中心温度が75℃1分以上

	6月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		431	542
たんぱく質 g		17.8	23.8
脂質 g		13.9	19.9
カルシウム g		203	299
鉄 mg		2.4	2.0
ビタミンC mg		23	29
食塩相当量 g		1.6	2.1