



給食献立表

2019年6月 こぐま保育園 給食室

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 11日(火) …小遠足

なぜなぜさん・ぐんぐんさん・どんどんさんはお弁当の用意をお願いします。

6月 21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：メロン・デラウェア・スイカなどです。

	朝のおやつ	昼食	軽食		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
10月24日	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	焼きうどん フルーツ 牛乳	食 の 主 材 料	米 砂糖 油	味噌 鶏肉 油揚げ	わかめ 玉葱 人参 ひじき ほうれん草	エネルギー548kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.8g
11月25日	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・えのき) 豆腐の寄せ揚げ 南瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	ちらし寿司 フルーツ 牛乳		米 砂糖 油	味噌 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉	えのき 茄子 長葱 南瓜 アスパラガス	エネルギー635kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.5g
12月26日	せんべい 牛乳	カレーライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ ゆで卵	抹茶蒸しパン お茶 フルーツ		米 砂糖 油 じゃがいも	豚もも肉 ハム 卵 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ	エネルギー843kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.0g
13月27日	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鯖の塩焼き ジャガイモのそぼろ煮 オクラのおかか和え	ホットケーキ フルーツ 牛乳		米 砂糖 油 じゃがいも	鯖 豚ひき肉 味噌 絹豆腐	長葱 オクラ	エネルギー621kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.3g
14月28日	ふかし芋 牛乳	ジャージャー麺 牛乳 キャベツときゅうりの梅肉和え 金時豆の煮豆	焼きおにぎり フルーツ 牛乳		中華麺	豚挽き肉 牛乳 味噌 金時豆	玉葱 竹の子 椎茸 キャベツ きゅうり 梅干	エネルギー640kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.0g
15月29日	せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・絹豆腐) 松風焼き 春雨サラダ プチトマト	茶まんじゅう フルーツ お茶		米 砂糖 油 春雨	味噌 絹豆腐 鶏挽肉 ハム	わかめ きゅうり 人参 プチトマト	エネルギー521kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.7g
3月17日	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・玉葱) 鱈の塩焼き 人参のきんぴら きゅうりとわかめの酢の物	ホットドッグ フルーツ 牛乳		米 砂糖	鱈 味噌	えのき 玉葱 人参 きゅうり わかめ	エネルギー556kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.5g
4月18日	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) ピーマンの肉詰め焼き 粉ふさいも 小松菜のゴマ浸し	ジャコ チャーハン フルーツ 牛乳		米 パン粉 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 味噌 油揚げ	大根 玉葱 ピーマン プチトマト	エネルギー738kcal 蛋白質 27.3g 脂質 21.2g
5月19日	せんべい 牛乳	バターロール ミネストローネスープ ミートローフ プチトマト インゲンの塩ゆで	中華おこわ 牛乳 フルーツ		バターロール 油	豚ひき肉 ベーコン	玉葱 トマト いんげん 人参 かぶ キャベツ	エネルギー644kcal 蛋白質 27.3g 脂質 22.1g
6月20日	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鶏挽肉の信田巻き 人参の含め煮 アスパラのお浸し	白桃かん フレンチポテト 牛乳		米 砂糖 麩	鶏ひき肉 油揚げ 味噌	わかめ 長葱 椎茸 人参 アスパラガス	エネルギー490kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.4g
7月21日	ふかし南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 焼き鮭 冬瓜の煮物 おかひじきのお浸し	フレンチトースト フルーツ 牛乳 誕生会	米 砂糖 じゃがいも	生鮭 味噌	玉ねぎ 冬瓜 おかひじき	エネルギー607kcal 蛋白質 27.6g 脂質 14.0g	
8月22日	せんべい お茶	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) かんばちの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	きなごごま クッキー フルーツ お茶	米 麩 砂糖 さつまいも	かんばち 味噌	しめじ 長葱 ほうれん草	エネルギー411kcal 蛋白質 13.8g 脂質 4.2g	

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。
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。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)



0～1才食献立表

2019年6月 こぐま保育園 給食室

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 21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(1才は牛乳)

今月のフルーツ:

メロン・デラウェア・スイカ

	朝のおやつ	後期後半食 昼食	完了食 昼食	一才児食 昼食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽食
10月 24	クラッカー 牛乳	軟飯 鶏肉→鶏肉団子 同 右 ひじき→人参の煮物	鶏肉→鶏肉団子 同 右 ひじき→人参の煮物	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	やわらか焼きうどん 粉ふきいも ミルク100cc	焼きうどん フルーツ 牛乳
11火 25	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(茄子・えのき) 豆腐の寄せ揚げ 南瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	やわらかちらし寿司 人参の煮物 ミルク100cc	ちらし寿司 フルーツ 牛乳
12水 26	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	ハヤシライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ トマト	抹茶蒸しパン 茄子の煮物 ミルク100cc	抹茶蒸しパン お茶 フルーツ
13木 27	クラッカー 牛乳	軟飯 鯖の塩焼き→鰹の塩焼き オクラ→ほうれん草	鯖の塩焼き→鰹の塩焼き オクラ→ほうれん草	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 オクラのおかか和え	ホットケーキ 人参の煮物 ミルク100cc	ホットケーキ 牛乳 フルーツ
14金 28	ふかし芋 牛乳	同 右 煮豆→粉ふきいも	同 右 煮豆→粉ふきいも	ジャージャー麺 牛乳 キャベツときゅうりの梅肉和え 金時豆の煮豆	やわらか茶飯 かぶの煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり フルーツ 牛乳
1土 15 29	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 松風焼き 春雨サラダ トマト	茶まんじゅう 粉ふきいも ミルク100cc	茶まんじゅう フルーツ お茶
3月 17	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 鰹の塩焼き 人参のきんぴら きゅうりとわかめの酢の物	ジャムパン 野菜炒め 大根と人参の煮物 ミルク100cc	ジャムパン 野菜炒め フルーツ 牛乳
4火 18	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) ピーマンの肉詰め焼き 粉ふきいも 小松菜のゴマ浸し	やわらかチャーハン 南瓜の煮物 ミルク100cc	ジャコチャーハン フルーツ 牛乳
5水 19	せんべい 牛乳	同 右	同 右	バターロール ミネストローネスープ ミートローフ トマト インゲンの塩ゆで	やわらか中華おこわ 人参の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ お茶
6木 20	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 おかひじき→小松菜	同 右 おかひじき→小松菜	御飯 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 焼き鯖 冬瓜の煮物 おかひじきのお浸し	白桃かん 粉ふき芋 ミルク100cc	白桃かん フレンチポテト フルーツ 牛乳
7金 21	ふかし南瓜 牛乳	軟飯 鶏挽肉の信田巻き→鶏肉団子	鶏挽肉の信田巻き→鶏肉団子	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鶏挽肉の信田巻き 人参の含め煮 アスパラのお浸し	フレンチトースト 南瓜の煮物 ミルク100cc	フレンチトースト フルーツ 牛乳
8土 22	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(長葱・しめじ・麩) かんぱちの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	きなごまクッキー じゃがいもの煮物 ミルク100cc	きなごまクッキー フルーツ お茶

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。



離乳食献立表

2019年 6月 こぐま保育園 給食室

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。

		中期食			後期前半食	
		前期食	AM10:30(ミルク 160cc)	PM 2:30(ミルク 160cc)	AM10:30(ミルク 100cc)	PM 2:30(ミルク 100cc)
10	月	おかゆ 味噌汁(具なし) かんばちのトロトロ煮 大根のトロトロ煮	おかゆ 味噌汁(具なし) かんばちの煮魚 大根の人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) めかじきの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し 大根と人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
11	火	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 茄子の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の挽き肉あん 茄子の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) カレーのホイル蒸し 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
12	水	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのトマト煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰹の煮つけ じゃがいもの茶巾 小松菜(葉先)の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) イサキの煮物 人参の煮物 アスパラガスの煮浸し
13	木	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物 青菜(葉先)の煮浸し
14	金	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮魚 人参の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かんばちの煮物 かぶの煮物 いんげんの煮浸し
1	土	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の味噌煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 粉ふきいも	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 トマト ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 粉ふきいも ほうれん草(葉先)の煮浸し
3	月	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 かぶと人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰹の煮付け かぶと人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 アスパラガスの煮浸し
4	火	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根と人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
5	水	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 トマト キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 人参の煮物 いんげんの煮浸し
6	木	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 南瓜の煮物 アスパラガスの煮浸し
7	金	おかゆ 味噌汁(具なし) 鰹のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鰹の味噌煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮つけ 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん かぶの煮物 いんげんの煮浸し
8	土	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの茶巾	硬粥 味噌汁(具なし) 鰹の味噌煮 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの茶巾 キャベツの煮浸し

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。