



6月号

令和4年度
石ヶ瀬保育園

食育だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入りました。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。食品管理に気を付けていきましょう。



食中毒に注意!



食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。暖かい日が増え、冷たいものおいしい時期になり加熱せずに食べる機会が多いことや、暑さで体調をくずし抵抗力が衰えがちなのが食中毒の増加に影響しています。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。

●家庭でできる食中毒対策●

- ① 新鮮な食品を選ぶ
- ② 肉や魚は汁がもれないように、購入時にビニール袋に入れ冷蔵庫へ
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍
- ④ 調理前食品や、調理後は室温で長く放置しない(0157は室温で15分~20分で倍に増える)
- ⑤ 料理を再加熱する際は75℃以上に
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔にしておく



夏野菜を食べよう

6月に入ると、夏野菜がスーパーに並び始めます。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日とりましょう。



トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

★おいしい選び方 実が締まり白い斑点がない・へたが枯れず緑色のもの



ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれる。紫色のナス

ニンは抗酸化作用があり、油と炒めるとナスニンの効果アップ

★おいしい選び方 紫色でつやがある・へたがチクチクするもの



キュウリ・・・水分が多い為、身体にこもった熱を取り除く作用がある。青臭い

においはピラジンという香り成分で血栓予防に効果あり

★おいしい選び方 張りがあり、へたがみずみずしい・イボがしっかりしている



オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下、体力増強に有効

★おいしい選び方 緑色が濃く産毛がたっている・小ぶりのものが柔らかい



6/20(月) お楽しみランチです。お弁当の持参をよろしくお願いいたします。

6月の南犬立

令和4年度
石ヶ瀬保育園
◎栄養価は以上児

幼児食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	水	保育参観	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 豆腐としめじのすまし汁	米 さけ、みそ、みりん、砂糖、油 ひじき、にんじん、こんにゃく、生揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	黒糖蒸しぼん 小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 405 Kcal たんぱく質 16.5 g
2	木	保育参観	牛乳	ごはん 松風焼き 塩きんぴら わかめのすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ、砂糖、片栗粉 しらす干し、切り干しだいこん、にんじん、チンゲンサイ、塩、ごま油、ごま油 えのきたけ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	じゃが芋の春巻きスティック じゃがいも、塩、しょうゆ、カレー粉、春巻きの皮、小麦粉 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.4 g
3	金	保育参観	牛乳	ごはん 豚ロースのケチャップ和え ポテトサラダ レタススープ	米 豚肉、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、豆乳、塩 レタス、もやし、コーン、洋風だし、塩、しょうゆ	あじさいゼリー ぶどうジュース、りんごジュース、かんてん 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 492 Kcal たんぱく質 15 g
4	土		麦茶	きつねうどん チーズ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 チーズ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 385 Kcal たんぱく質 14.5 g
6	月		牛乳	カレーライス コールスローサラダ メロン	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ キャベツ、にんじん、ハム、マヨネーズ、塩、酢 メロン	レーズンクッキー 小麦粉、砂糖、バター、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶 レーズンクッキー …バター →マーガリン		エネルギー 669 Kcal たんぱく質 16.3 g
7	火		牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ にんじんしりしり 切り干し大根のみそ汁	米 豚ひき肉、豆腐、パン粉、豆乳、たまねぎ、塩、砂糖、みりん、酒、しょうゆ にんじん、ツナ水煮、塩 切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ	豆腐ドーナツ 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 544 Kcal たんぱく質 19.6 g
8	水		牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんの酢味噌和え キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、油 いんげん、にんじん、みそ、酢、砂糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→麦茶 みかんヨーグルト →ゼリー		エネルギー 390 Kcal たんぱく質 13.4 g
9	木		牛乳	肉みそパゲティー コロコロサラダ えのきのスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、もやし、だし汁、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉、おろししょうが じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、酢、砂糖、塩、油 えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、だし汁、塩、しょうゆ	ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ いりこ 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 402 Kcal たんぱく質 17.6 g
10	金		牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツのごまマヨ和え たまねぎのすまし汁	米 たら、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉、油 キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ水煮、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	きな粉トースト 食パン、きな粉、砂糖、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶 きな粉トースト …食パン →食パン		エネルギー 510 Kcal たんぱく質 21.8 g
11	土		麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 335 Kcal たんぱく質 9.3 g
13	月		牛乳	食パン(番ジャム) 照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜スープ	食パン、いちごジャム 鶏肉、みりん、酒、しょうゆ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	一口いなり 米、酢、砂糖、塩、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま 麦茶	牛乳→麦茶 食パン →食パン		エネルギー 573 Kcal たんぱく質 21.3 g
14	火		牛乳	ごはん 肉野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米 にんじん、豚肉、おろししょうが、しょうゆ、酒、たまねぎ、きやえんどう、みりん、しょうゆ きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、しょうゆ、酢、砂糖、塩 じゃがいも、たまねぎ、みつば、だし汁、みそ	バナナ蒸しぼん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳、バナナ 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 482 Kcal たんぱく質 15.9 g
15	水		牛乳	ごはん 鶏肉じゃが キャベツのしらす和え 豆腐のみそ汁	米 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ キャベツ、にんじん、アスパラガス、しらす干し、だし汁、しょうゆ 豆腐、しめじ、きやえんどう、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 447 Kcal たんぱく質 19.3 g
16	木		牛乳	ビビンバ丼 春雨のサラダ 中華スープ	米、豚ひき肉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、中華だし、もやし、ほうれんそう、にんじん、酢、ごま油、ごま油 はるさめ、ひじき、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖 えのきたけ、ねぎ、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	いちごマフィン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム 牛乳 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 607 Kcal たんぱく質 16 g
17	金		牛乳	ごはん かじきの竜田揚げ じゃがいもとニラののみそ汁 新ごぼうのきんぴら	米 かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、だし汁、みそ ごぼう、にんじん、しらたき、油、みりん、砂糖、しょうゆ	オレンジゼリー 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 496 Kcal たんぱく質 17.8 g
18	土		麦茶	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 361 Kcal たんぱく質 14.4 g
20	月	お楽しみランチ	牛乳			黒糖ちんすこう 小麦粉、黒砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 264 Kcal たんぱく質 5.4 g

21	火		牛乳	ごはん 肉団子 夏野菜サラダ 油揚げとえのきのみそ汁	米 鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、片栗粉、おろししょうが、塩、しょうゆ、油 きゅうり、トマト、わかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、塩 油揚げ、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	フライドポテト じゃがいも、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 487 Kcal たんぱく質 18.2 g
22	水		牛乳	ごはん さわらの塩焼き ひじきの五色煮 豆腐のすまし汁	米 さわら、塩 ひじき、にんじん、グリーンピース、油揚げ、しいたけ、だし汁、しょうゆ、砂糖 豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ チーズ →いりこ 牛乳	牛乳→麦茶 チーズ →いりこ		エネルギー 504 Kcal たんぱく質 17.5 g
23	木		牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切り干大根煮 沢煮椀	米 鶏肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、パセリ、油 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豚肉、ごぼう、にんじん、さやえんどう、だし汁、塩、しょうゆ	ウインナーボール 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、塩、ウインナーソーセージ、ケチャップ 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 618 Kcal たんぱく質 23.2 g
24	金	誕生日会	牛乳	ごはん ハンバーグ ナムル わかめスープ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、豆乳、塩、ケチャップ もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、ごま、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩 わかめ、コーン、水、洋風だし、塩、しょうゆ	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん、豆乳生クリーム 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 538 Kcal たんぱく質 18.2 g
25	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 339 Kcal たんぱく質 10.5 g
27	月		牛乳	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 玉麩のすまし汁	米 鶏肉、おろししょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、しょうゆ 麩、えのきたけ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	バナナスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 610 Kcal たんぱく質 18.9 g
28	火		牛乳	しそひじきごはん ぎせい豆腐 キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	米、ひじき、しそふりかけ 豆腐、鶏ひき肉、にんじん、さやえんどう、しいたけ、卵、砂糖、みりん、しょうゆ キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、油、砂糖、酢、しょうゆ、塩 じゃがいも、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	かぼちゃフライ かぼちゃ、マヨネーズ、小麦粉、水、パン粉、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶	ぎせい豆腐 …卵なし	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 16.3 g
29	水		牛乳	ごはん ボーケチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、えだまめ、ツナ水煮、油、酢、塩、砂糖 キャベツ、えのきたけ、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 489 Kcal たんぱく質 20.6 g
30	木		牛乳	焼きそば もやしとささみのサラダ 中華スープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、ソース、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、あおのり ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、酢、ごま えのきたけ、ねぎ、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ いりこ 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 440 Kcal たんぱく質 18.9 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。
☆㊦マーガリン・㊧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。
☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

アスパラガス

南ヨーロッパ原産といわれるアスパラガスですが、日本では明治の初期に北海道で試作され、大正12年に栽培が始められました。
4月から6月頃が旬です。
アスパラガスは色が濃く茎がまっすぐで、穂先がしっかりしているものを選びましょう。切り口がみずみずしく乾燥していないかどうか、新鮮なアスパラガスを見分けるポイントです。

さやいんげん

いんげん豆は中米で生まれた野菜で、日本へは江戸時代のはじめ、隠元禅師(いんげんぜんじ)というお坊さんがつれてきたといわれています。そのいんげん豆のさや付きの若いものが「さやいんげん」です。
豆の部分には、食べ物から取らなくてはいけない9種類の必須アミノ酸がすべて入っています。また緑色のさやにはβカロテンや疲労回復に役立つビタミンB₁などのビタミンB群も多く含まれています。つまり、豆と野菜、両方の長所があるということです。
選ぶときは、種子の部分が盛り上がっていないもので、緑色が濃く太さが均一なものを選びましょう。

メロン

メロンの旬は初夏で、4月頃から収穫が始まります。おもに夏の間に出回りますが、最も多く出荷されおいしいといわれる時期は5月から7月にかけてです。
色ムラが無く全体的に均一な色味で、なるべく左右対称のものを選びます。手に持ったときに、ずっしりと重みの感じられるメロンを選ぶようにしましょう。また、それぞれの品種に見合ったサイズを選ぶことも大切です。大きすぎたり、小さすぎるものはなるべく避けましょう。
ネット系のメロンは、網目が均一に入っていて、お尻の部分を押すと少し弾力があるものを選びます。網目が細かいメロンは、甘味や香りが強い傾向があります。



6月の南犬立

令和4年度

石ヶ瀬保育園

完了朝食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
1	水	保育参観	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 豆腐としめじのすまし汁	米 さけ、みそ、みりん、砂糖、油 ひじき、にんじん、生揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	黒糖蒸しぱん 小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油 牛乳	牛乳→麦茶	
2	木	保育参観	牛乳	ごはん 松風焼き 塩きんぴら わかめのすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ、砂糖、片栗粉 しらす干し、切り干しだいこん、にんじん、チンゲンサイ、塩、ごま油、ごま油 えのきたけ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	じゃが芋の春巻きスティック じゃがいも、塩、しょうゆ、カレー粉、春巻きの皮、小麦粉 牛乳	牛乳→麦茶	
3	金	保育参観	牛乳	ごはん 豚ロースのケチャップ和え ポテトサラダ レタススープ	米 豚肉、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 レタス、もやし、コーン、洋風だし、塩、しょうゆ	あじさいゼリー ぶどうジュース、りんごジュース、かんてん 牛乳	牛乳→麦茶	
4	土		麦茶	きつねうどん チーズ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 チーズ	ハイハイ 麦茶	牛乳→麦茶	
6	月		牛乳	ごはん 豚ひき肉と野菜煮 コールスローサラダ メロン	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、にんじん、マヨネーズ、塩、酢 メロン	レーズンクッキー 小麦粉、砂糖、バター、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶 レーズンクッキー …バター →マーガリン	
7	火		牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ にんじんしりしり 切り干し大根のみそ汁	米 豚ひき肉、豆腐、パン粉、豆乳、たまねぎ、塩、砂糖、みりん、酒、しょうゆ にんじん、ツナ水煮、塩 切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ	豆乳蒸しぱん 小麦粉、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→麦茶	
8	水		牛乳	ごはん 豚肉のしょうゆ炒め いんげんの酢味噌和え キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、酒、みりん、しょうゆ、油 いんげん、にんじん、みそ、酢、砂糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→麦茶 みかんヨーグルト →ゼリー	
9	木		牛乳	肉みそスパゲティ コロコロサラダ えのきのスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、もやし、だし汁、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、酢、砂糖、塩、油 えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、だし汁、塩、しょうゆ	ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ 麦茶	牛乳→麦茶	
10	金		牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツのごまマヨ和え たまねぎのすまし汁	米 たら、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉、油 キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ水煮、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	きな粉トースト 食パン、きな粉、砂糖、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶 きな粉トースト …食パン →②パン	
11	土		麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	ハイハイ 麦茶	牛乳→麦茶	
13	月		牛乳	食パン(苺ジャム) 照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜スープ	食パン、いちごジャム 鶏肉、みりん、酒、しょうゆ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	混ぜ込みいなり 米、酢、砂糖、塩、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま 麦茶	牛乳→麦茶 食パン →②パン	
14	火		牛乳	ごはん 肉野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米 にんじん、豚肉、しょうゆ、酒、たまねぎ、さやえんどう、みりん、しょうゆ きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、しょうゆ、酢、砂糖、塩 じゃがいも、たまねぎ、みつば、だし汁、みそ	バナナ蒸しぱん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳、バナナ 牛乳	牛乳→麦茶	
15	水		牛乳	ごはん 鶏肉じゃが キャベツのしらす和え 豆腐のみそ汁	米 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ キャベツ、にんじん、アスパラガス、しらす干し、だし汁、しょうゆ 豆腐、しめじ、さやえんどう、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→麦茶	
16	木		牛乳	ビビンバ丼 春雨のサラダ 中華スープ	米、豚ひき肉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、中華だし、もやし、ほうれんそう、にんじん、酢、ごま油、ごま油 はるさめ、ひじき、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖 えのきたけ、ねぎ、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	いちごマフィン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム 牛乳 牛乳	牛乳→麦茶	
17	金		牛乳	ごはん かじきの煮つけ 新ごぼうのきんぴら じゃがいもとニラのみそ汁	米 かじき、しょうゆ、みりん、だし汁 ごぼう、にんじん、油、みりん、砂糖、しょうゆ じゃがいも、にら、だし汁、みそ	オレンジゼリー 牛乳	牛乳→麦茶	
18	土		麦茶	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	ハイハイ 麦茶	牛乳→麦茶	
20	月	お楽しみランチ	牛乳			黒糖ちんすこう 小麦粉、黒砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶	

21	火		牛乳 ごはん 肉団子 夏野菜サラダ 油揚げとえのきのみそ汁	米 鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、片栗粉、塩、しょうゆ、油 きゅうり、トマト、わかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、塩 油揚げ、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶	
22	水		牛乳 ごはん さわらの塩焼き ひじきの五色煮 豆腐のすまし汁	米 さわら、塩 ひじき、にんじん、グリーンピース、油揚げ、しいたけ、だし汁、しょうゆ、砂糖 豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→麦茶 チーズ →いりこ	
23	木		牛乳 ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根煮 沢煮椀	米 鶏肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、バセリ、油 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豚肉、ごぼう、にんじん、さやえんどう、だし汁、塩、しょうゆ	ツナボール 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、塩、ツナ水煮、ケチャップ 牛乳	牛乳→麦茶	
24	金	誕生日会	牛乳 ごはん ハンバーグ ナムル わかめスープ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、豆乳、塩 もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、ごま、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩 わかめ、コーン、水、洋風だし、塩、しょうゆ	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん 牛乳	牛乳→麦茶	
25	土		麦茶 肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶	牛乳→麦茶	
27	月		牛乳 ごはん 鶏のから揚げ(ノンフライ) マカロニサラダ 玉麩のすまし汁	米 鶏肉、酒、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、しょうゆ 麩、えのきたけ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	バナナスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶	
28	火		牛乳 しそひじきごはん ぎせい豆腐 キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	米、ひじき、しそふりかけ 豆腐、鶏ひき肉、にんじん、さやえんどう、しいたけ、卵、砂糖、みりん、しょうゆ キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、油、砂糖、酢、しょうゆ、塩 じゃがいも、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	かぼちゃフライ(ノンフライ) かぼちゃ、マヨネーズ、小麦粉、水、パン粉、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶	ぎせい豆腐 …卵なし
29	水		牛乳 ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、えだまめ、ツナ水煮、油、酢、塩、砂糖 キャベツ、えのきたけ、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	マーメレードジャムサンド 食パン、マーメレード 牛乳	牛乳→麦茶	
30	木		牛乳 焼きそば もやしとささみのサラダ 中華スープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、ソース、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、あおのり ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、酢、ごま えのきたけ、ねぎ、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ 麦茶	牛乳→麦茶	

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆㊦マーガリン・㊦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



アスパラガス

南ヨーロッパ原産といわれるアスパラガスですが、日本では明治の初期に北海道で試作され、大正12年に栽培が始められました。

4月から6月頃が旬です。

アスパラガスは色が濃く茎がまっすぐで、穂先がしっかりしているものを選びましょう。切り口がみずみずしく乾燥していないかどうか、新鮮なアスパラガスを見分けるポイントです。

さやいんげん

いんげん豆は中米で生まれた野菜で、日本へは江戸時代のはじめ、隠元禅師(いんげんぜんじ)というお坊さんがつれてきたといわれています。そのいんげん豆のさや付きの若いものが「さやいんげん」です。

豆の部分には、食べ物から取らなくてはいけない9種類の必須アミノ酸がすべて入っています。また緑色のさやにはβカロテンや疲労回復に役立つビタミンB₁などのビタミンB群も多く含まれています。つまり、豆と野菜、両方の長所があるということです。

選ぶときは、種子の部分が盛り上がっていないもので、緑色が濃く太さが均一なものを選びましょう。

メロン

メロンの旬は初夏で、4月頃から収穫が始まります。おもに夏の間に出回りますが、最も多く出荷されおいしいといわれる時期は5月から7月にかけてです。

色ムラが無く全体的に均一な色味で、なるべく左右対称のものを選びます。手に持ったときに、ずっしりと重みの感じられるメロンを選ぶようにしましょう。また、それぞれの品種に見合ったサイズを選ぶことも大切です。大きすぎたり、小さすぎるものはなるべく避けましょう。

ネット系のメロンは、網目が均一に入っていて、お尻の部分を押すと少し弾力があるものを選びます。網目が細かいメロンは、甘味や香りが強い傾向があります。



令和4年度
石ヶ瀬保育園

初期食

日付	曜日	行事	献立名	材料
1	水	保育参観	おかゆペースト 豆腐ペースト にんじんペースト スープ	米 豆腐 にんじん にんじん
2	木	保育参観	おかゆペースト しらすペースト たまねぎペースト スープ	米 しらす干し たまねぎ たまねぎ
3	金	保育参観	おかゆペースト かれないペースト じゃがいもペースト スープ	米 かれない じゃがいも じゃがいも
4	土		おかゆペースト にんじんペースト たまねぎペースト スープ	米 にんじん たまねぎ にんじん、たまねぎ
6	月		おかゆペースト じゃがいもペースト にんじんペースト スープ	米 じゃがいも にんじん じゃがいも、にんじん
7	火		おかゆペースト 豆腐ペースト たまねぎペースト スープ	米 豆腐 たまねぎ たまねぎ
8	水		おかゆペースト しらすペースト にんじんペースト スープ	米 しらす干し にんじん にんじん
9	木		おかゆペースト かれないペースト じゃがいもペースト スープ	米 かれない じゃがいも じゃがいも
10	金		おかゆペースト にんじんペースト じゃがいもペースト スープ	米 にんじん じゃがいも にんじん、じゃがいも
11	土		おかゆペースト じゃがいもペースト たまねぎペースト スープ	米 じゃがいも たまねぎ じゃがいも、たまねぎ
13	月		おかゆペースト しらすペースト にんじんペースト スープ	米 しらす干し にんじん にんじん
14	火		おかゆペースト かれないペースト だいこんペースト スープ	米 かれない だいこん だいこん
15	水		おかゆペースト 豆腐ペースト たまねぎペースト スープ	米 豆腐 たまねぎ たまねぎ
16	木		おかゆペースト しらすペースト にんじんペースト スープ	米 しらす干し にんじん にんじん

17	金		おかゆペースト にんじんペースト じゃがいもペースト スープ	米 にんじん じゃがいも にんじん、じゃがいも
18	土		おかゆペースト かれいペースト たまねぎペースト スープ	米 かれい たまねぎ たまねぎ
20	月	お楽しみランチ	おかゆペースト しらすペースト だいこんペースト スープ	米 しらす干し だいこん だいこん
21	火		おかゆペースト トマトペースト じゃがいもペースト スープ	米 トマト じゃがいも トマト、じゃがいも
22	水		おかゆペースト 豆腐ペースト にんじんペースト スープ	米 豆腐 にんじん にんじん
23	木		おかゆペースト しらすペースト にんじんペースト スープ	米 しらす干し にんじん にんじん
24	金	誕生日会	おかゆペースト 豆腐ペースト たまねぎペースト スープ	米 豆腐 たまねぎ たまねぎ
25	土		おかゆペースト かれいペースト にんじんペースト スープ	米 かれい にんじん にんじん
27	月		おかゆペースト かれいペースト にんじんペースト スープ	米 かれい にんじん にんじん
28	火		おかゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト スープ	米 豆腐 かぼちゃ かぼちゃ
29	水		おかゆペースト かれいペースト にんじんペースト スープ	米 かれい にんじん にんじん
30	木		おかゆペースト しらすペースト たまねぎペースト スープ	米 しらす たまねぎ たまねぎ

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。