



平成30年6月分予定献立表

西尾市子ども課

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				かんしよく	
			ちやにくとなる しよくひん	ねつやちからとなる しよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	そ た	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
1	金	ごはん いわしのみそれに きりほしだいこんのもの いんげんとにんじんのごまあえ	いわしのみそれに あげ とりにく	こめ さとう	きりほしだいこん にんじん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ふらいどぼて と
2	土	カレーライス ゼリー	ふたにく ゼリー	こめ じゃがいも カレールー あぶら	たまねぎ にんじん ピース		おちゃ ぎゅうにゅう	おちゃ ぎゅうにゅう
4	月	しらすごはん チーズ にくじゃが はるさめのスープ	しらすほし チーズ ぎゅうにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	にんじん たまねぎ さやえんどう いとこんにやく チンゲンさい パセリ	しょうゆ さけ スー プのもと	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク
5	火	つなピラフ ブロッコリー やさしいりとりつくね ポテトスープ ミニフィッシュ	つなかん ベーコン やさしいりとりつくね ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゃべつ コーンかん	コンソメ コンソメ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう みたらしだんご
6	水	パン わかめスープ とりにくのれもんにか ぼちやのすあげ やさしいのマヨネーズいため	わかめ とうふ とりにく ハム	コッペパン かたくりこ あぶら さとう たまごぬきマヨネーズ	えのきだけ れもんじる かぼちや にんじん きゅうり コーンかん	コンソメ しょうゆ さけ	ちょうせいとう にゅう	はっこうにゅう おかし
7	木	なすのミートスパゲティ きりほしだいこんサラダ ミパン はっこうにゅう	あいびきにく こなチーズ だいす かにかまぼこ はっこうにゅう	あぶら さとう ｽﾊﾟゲティ さとう ごま ミパン	なす にんじん たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり	ソース ケチャップ ﾄﾄﾞﾋﾞｰｼﾞｭ す	ぎゅうにゅう	とうもろこし
8	金	ごはん さかなのにつけ かぼちやのいために キャベツあますあえ	さかな ふたひきにく ハム	こめ さとう さとう あぶら さとう	しょうが かぼちや たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ さけ す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
9	土	しらすごはん ぶたじる バナナ	しらすほし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ あぶら さとも	ねぎ にんじん だいこん えのきだけ バナナ		おちゃ おかし	おちゃ おかし
11	月	ようふうずし ミトマト とうにゅうやさしいスープ ウインナー	たまご しらすほし ささみひきにく とうにゅう ベーコン ウインナー	こめ さとう あぶら	にんじん きゅうり ほししいだけ ミトマト たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ す コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう おかし
12	火	ハムロールパン ポークビーンズ きゃべつのサラダ	ハム だいす ふたにく かにかまぼこ	パン じゃがいも あぶら バター さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ﾄﾄﾞﾋﾞｰｼﾞｭ マッシュルームかん ピース にんじん キャベツ きゅうり	ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー
13	水	ごはん ふりかけ かつおフライ みそしる ゆでやさしいあまみそぞえ	かつおフライ みそ あげ けずりぶし あまみそ	こめ パンコ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かんきつゼリー
14	木	ごもくそうめん ミパン レバーやき バナナ	たまご けずりぶし ささみ のり レバー	そうめん さとう あぶら みりん ミパン	にんじん きゅうり バナナ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わらびもち
15	金	ごはん キャベツのしそあえ ぶたにくとごぼうのあまからに ふかきたまじる オレンジ	ぶたにく たまご けずりぶし とうふ	こめ さとう ふ	キャベツ にんじん ごぼう にんじん いんげん オレンジ	しそのこ しょうゆ しらだし	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ｽﾄｰﾎﾟﾃﾄ
16	土	ほごしゃさんかん						
18	月	おやこどん いんげんのごまあえ フルーツヨーグルトあえ	たまご とりにく のり かまぼこ ヨーグルト	こめ さとう さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん いんげん みかんかん バインかん	しょうゆ しらだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ジャムサンド
19	火	ひやしちゅうか ミパン にくシューマイ ミニフィッシュ	たまご ハム にく シューマイ ミニフィッシュ	ちゅうかさば ミパン さとう あぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり みかんかん	しょうゆ す スープのもと	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう まつちやぶりん
20	水	ひじきごはん ミートハンバーグ だいすのにももの ブロッコリーのおかかあえ	ひじき ミートハンバーグ だいす ちくわ あげ コンブ かつおぶし	こめ あぶら さとう	にんじん ピース ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
21	木	ごはん オレンジ まめまめマーボなす コーンスープ	ぶたひきにく だいす みそ たまご かにかまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	なす にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ パセリ ｸﾘｰﾑ-ﾄﾝｶﾝ	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん

※ 都合により献立を変更する場合があります。

★ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 559kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.7g	カルシウム 258mg	鉄 3.4mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				かんしょく	
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのしょうしをととのえる しょくひん	そのた	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
22	金	ごはん はっこうにゅう カレーきんぴら えだまめしゅうまい	はっこうにゅう ふたにく ちくわ シューマイ	こめ じゃがいも あぶら さとう		ごぼう にんじん いとこんにやく えだまめ	しょうゆ カレーアロ マ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バナナ おかし
23	土	やきうどん バナナ	ふたにく はなかつお	うどん あぶら		きゃべつ にんじん ビーマン たまねぎ バナナ	しょうゆ しらすだし	おちゃ おかし おちゃ おかし
25	月	しそごはん ちくぜんに かきたまじる		こめ とりひきにく ちくわ あぶら じゃがいも さとう		ごぼう にんじん たまねぎ さやえんどう こんにやく みつば	しそこ しょうゆ しょうゆ しらすだし	ちょうせいとう にゅう ぎゅうにゅう フルチェ
26	火	ひじきのませごはん まるやかさつまじる ほうれんそうとベーコンソテー	ひじき じゃこ ちくわ とりにく みそ あげ けずりぶし とうにゅう ベーコン	こめ あぶら みりん さとう さつまいも あぶら		にんじん ほししいたけ さやえんどう れんこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう パンキンマ フィン
27	水	パン ジャム やさいスープ きゃべつのメンチかつ いんげんとにんじんのバターいため	とりにく キャベツのメンチカツ	パン ジャム あぶら パン こむぎこ		きゃべつ コーンかん にんじん たまねぎ いんげん にんじん	コンソメ しょうゆ ソース	ぎゅうにゅう バナナ ぎゅうにゅう じゃがいものふ かし アイス そ え
28	木	ごはん チンジャオロース コーンスープ バナナ	ぎゅうにく かにかん たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら		ビーマン ゆでたけのこ にんじん しょうが たまねぎ クラムコーンかん パン	しょうゆ オイスター ちゅうかう スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やさしいゼリー
29	金	なつやさしいハヤシライス ヨーグルトあえ	ふたにく ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら ハヤシルウ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ビーマン トマト なす みかん もも パイン	コンソメ がチャップ	ちょうせい とうにゅう ジュース ケーキ
30	土	わかめごはん チーズ パンキンスープ	チーズ わかめ ふたひきにく	こめ じゃがいも あぶら		かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ スープのもと	おちゃ おかし おちゃ おかし

給食だより

3つの色の食べものをそろえよう (バランスのとれた食生活)



* 5歳児対象に保育園で、3色の食べ物の話をしています。 家庭で3色の食べ物の話をしてみましょう。

食中毒予防！！

- ① 買い物
- ② 保存
- ③ 下準備
- ④ 調理
- ⑤ 食事
- ⑥ 残った食品

こんなことに気をつけましょう。

- 肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにしましょう。
- 冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保ちましょう。
- 魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず手洗いをしましょう。
- 肉や魚などの汁が、果物・サラダなど生で食べる物や調理済食品につかないようにし、使用した包丁・まな板はよく洗い、熱湯消毒をしましょう。
- 生で食べるのは流水でよく洗い、調理加熱は十分に加熱しましょう。
- 調理後の食品は早めに食べましょう。
- 清潔な容器に保存しましょう。時間が過ぎた食品は、食べずに捨てましょう。