

2023年度 6月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	全 児		材 料 (分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品)						延 長 児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ	
					1	2	3	4	5	6		
1 木	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	牛乳 *麩のラスク	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖 醤油・そうめん 麩	すりごま バター	牛乳 あられ	
2 金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱	米・みりん・酒 醤油・砂糖 かりんとう	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 せんべい	
3 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 サブレ	
5 月	ごはん	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華スープ	牛乳	牛乳 *くろくりこ	鶏手羽中 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・醤油 みりん・スープの素・酢 黒砂糖・片栗粉	ごま油	牛乳 おかき	
6 火		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	バター サラダ油	牛乳 クラッカー	
7 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 ウエハース	
8 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・パン粉 ケチャップ・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 丸ボーロ	
9 金	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・煮干し スキムミルク 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒 砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 かりんとう	
10 土	ごはん	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	米・ビーフン 醤油・クッキー スープの素	サラダ油	牛乳 クラッカー	
12 月	パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・小麦粉 砂糖・スープの素 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	牛乳 あられ	
13 火	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 レモン	米・ケチャップ 酢・醤油 カレールウ	サラダ油	牛乳 ビスケット	
14 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	牛乳 せんべい	
15 木	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	牛乳 ウエハース	
16 金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカ缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 かりんとう	
17 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 クラッカー	
19 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・煮干し スキムミルク 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒 砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 サブレ	
20 火		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 *ゴマ塩おにぎり	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマト・ユース・スープの素 ウスターソース・米・ゴマ塩	サラダ油 バター	牛乳 クッキー	
21 水	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖 醤油・そうめん かりんとう	すりごま	牛乳 おかき	
22 木	小松菜と ツナの 混ぜごはん	鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	小松菜 人参	キャベツ・胡瓜 スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・レモン	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	白ごま サラダ油	牛乳 サブレ	
23 金	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・パン粉 ケチャップ・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 せんべい	
24 土	ごはん	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	米・ビーフン 醤油・クッキー スープの素	サラダ油	牛乳 ウエハース	
26 月	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *おからチーズケーキ	豚肉 油揚げ・おから 味噌・卵	牛乳・煮干し クリームチーズ	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉	サラダ油 バター	牛乳 サブレ	
27 火	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 バナナ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 バナナ	米・ケチャップ 酢・醤油 カレールウ	サラダ油	牛乳 あられ	
28 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	牛乳 かりんとう	
29 木	ごはん	手羽中の照り煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華スープ	牛乳	牛乳 *蒸しトウモロコシ	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ とうもろこし	米・酒・砂糖・醤油 みりん・スープの素・酢	ごま油	牛乳 おかき	
30 金	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 *カルピス寒天	豚肉 ゆで大豆	牛乳 粉寒天 カルピス	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素	サラダ油	牛乳 丸ボーロ	

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	545	23	18	278	2.6	1.9	432	0.31	0.43	25
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	488	20.3	17.6	311	2	1.6	383	0.27	0.47	21

※平均栄養価は行事食を除く

食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐などの辛い思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石けんで手を洗う習慣を守ることが大切です。

