



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
2	月	牛乳 おかし	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 ジャガ芋のそぼろ煮 高野豆腐の味噌汁	牛乳 おかし
3	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き スパゲティソテー ポトフ風スープ	麦茶 コーンピラフ
4 <small>かみかみ メニュー</small>	水	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ かきたま汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 フレンチトースト
5	木	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 おふラスク
6	金	牛乳 おかし	めん	しょうゆラーメン えびシューマイ 小松菜とカニカマの和え物 バナナ	麦茶 あじさいゼリー
7	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
9	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き 栄養納豆 豚汁	牛乳 きなこサンド
10 <small>時の 記念日</small>	火	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん 五日卵焼き 茎わかめの炒め煮 なめこ汁	牛乳 おかし
11	水	牛乳 おかし	めん	ミートソーススパゲティ 鶏肉の照り焼き ひじきとチーズのサラダ ジュリエンスープ	牛乳 じゃこトースト
12	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) カレイのトマトソース ジャーマンサラダ さつまいものシチュー	麦茶 焼きおにぎり
13	金	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ マスカットゼリー	牛乳 バナナコーンフレーク
14	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
16	月	牛乳 おかし	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 ジャガ芋のそぼろ煮 高野豆腐の味噌汁	ジョア おかし
17	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き スパゲティソテー ポトフ風スープ	麦茶 コーンピラフ
18	水	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ かきたま汁 みかん缶	牛乳 フレンチトースト
19	木	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 おふラスク
20	金	牛乳 おかし	めん	しょうゆラーメン えびシューマイ 小松菜とカニカマの和え物 バナナ	麦茶 あじさいゼリー
21	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
23	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き 栄養納豆 豚汁	牛乳 きなこサンド
24	火	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん 五日卵焼き 茎わかめの炒め煮 なめこ汁	牛乳 おかし
25 <small>誕生会</small>	水	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまヨサラダ コンソメスープ	麦茶 ケーキ
26	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) カレイのトマトソース ジャーマンサラダ さつまいものシチュー	麦茶 焼きおにぎり
27	金	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ レモンゼリー	牛乳 バナナコーンフレーク
28	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
30	月	牛乳 おかし	めん	ミートソーススパゲティ 鶏肉の照り焼き ひじきとチーズのサラダ ジュリエンスープ	牛乳 じゃこトースト

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	569kcal
タンパク質	21.6g
食塩	2.1g



# 給食だより

はなもも保育園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかりと食べて体調を整えましょう。

6月は食中毒が起こりやすい時期でもあります。給食室でも引き続き衛生管理の徹底をして参ります。



## 食中毒予防の三原則



食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の見た目や味などの外見的变化ではわからない場合も多いので日頃から予防に努めましょう！

### ①清潔・洗浄・手洗い(菌をつけない！)

食事の前やトイレの後、料理する前は必ず石鹸でしっかりと手洗いし、流水で十分に洗い流す。

### ②低温管理・乾燥(菌をふやさない！)

野菜や肉などの生鮮食品は新鮮なものを選び、持ち帰ったらすぐに冷蔵(冷凍)庫に入れる。調理後はできるだけ早く食べる。

### ③加熱・消毒(菌をやっつける)

調理器具類は清潔に！まな板は野菜用・魚肉用で区別する。調理の際は中心部までしっかりと加熱する。



## 歯を大切に☆



6月の4日～10日は歯と口の健康週間です。6月(む)と4日(し)の語呂合わせで「むし歯予防デー」といわれています。この機会に歯や口の中の健康を見直してみましょう！

虫歯の予防にはよく噛んで唾液を出すことが大切です。はなもも保育園にもいただきますのご挨拶の前に言う魔法のこぼ「しっかりかみかみ あじわいもぐもぐ ゆっくりごっくん」がありますね♪日頃からしっかりとむし歯予防をして、給食をおいしく食べましょう♪

6月4日にはかみかみメニューとして「ひじき入りミートローフ」と「切り干し大根のサラダ」をお出します。よく噛むことを意識してじっくり味わってみてください😊♪



## 5月の給食の様子



5月の給食は、端午の節句にちなんでこいのぼりメニューを提供しました。手作りミートローフをちくわとケチャップでこいのぼり風に変身させると、「すごーい！かわいい！」と大喜びでした☆おやつにはこいのぼりジャムサンドを提供♡こいのぼりの鱗に見立てたいちごとホイップが特に気に入ったようで、「また作って～♡♡」と声をかけてもらえてとても嬉しかったです☆6月の給食も楽しみにしててくださいね♪



## 給食レシピ ひじきとチーズのサラダ



【材料4人分】乾燥ひじき10g きゃべつ1/4個人参1/3本 きゅうり1/2本 コーン缶30g フロセスチーズ3個 マヨネーズ大さじ4 塩少々

### 【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、茹でてザルにあげて水気を切る。
- ②きゃべつは短冊切り・人参ときゅうりは千切りにして茹でて、流水で冷やして水気を絞っておく。
- ③コーン缶はザルにあげて水気を切っておく。フロセスチーズはサイコロ状に切る。
- ④ボウルにひじきときゃべつ・人参・きゅうり・コーン・チーズを入れ、マヨネーズで良く和えて塩で味を調えて完成。

※ひじきには鉄・マグネシウムなどのミネラルが多く含まれていて、煮物にする事の多い食材ですが給食では食べやすいサラダで提供しています。ぜひお試しください！