

6月の献立

令和7年
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー kcal	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	日						
2	月	衣がえ	豚肉と春雨の炒めもの、じゃがいもの土佐煮、トマト	428	1.3	あられ、ソフトクッキー	ゼリー、星食べよ
3	火	遠足（誓3~4~5歳）	とんかつ、冷ばん三すう、みそ汁（わかめ）	489	2.9	ムーンライト、あられ	ゼリー、ビスケット
4	水	内科健診（誓） 遠足（中3~4~5歳）	すき焼き風煮、ひじきサラダ	561	2.2	バナ、うすやきせんべい	チーズ（棒）、甘辛せんべい
5	木		肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	504	2.3	オレンジ、アボ・サルビス	あられ、かりんとう
6	金		筑前煮、わかめの酢の物、10gチーズ	483	1.2	チョイス、ハイハイン	ぱりんこ、バナナ
7	土	福祉ふれあいまつり	ミニバームクーヘン、揚げ一番、オレンジジュース				
8	日						
9	月		コロッケ、小松菜の塩昆布あえ、五目スープ	436	0.9	オレンジ、せんべい	ヨーグルト、源氏ハイ
10	火		牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋、白菜とバーコンのスープ	334	2.5	リツ、きなこせんべい	ソフトせんべい、バナナ
11	水	歯科検診（誓）	シュウマイ、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのゆかりあえ	594	1.4	あられ、ハーベスト	マカロニきな粉、牛乳
12	木	なかよし広場（誓）	タイソーリー、かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごまあえ	499	1.6	ウエハース、塩せんべい	せんべい、オレンジ
13	金		焼きそば、スティックきゅうり、卵スープ	496	2.4	ハイハイン、バナナ	エントリー、ロングサラダ
14	土		りんごジュース、こつぶっこ				
15	日						
16	月		ぎょうざのあんかけ、かぼちゃ煮、中華風スープ	594	2.1	バナナ、ハイハイン	サブレ、あられ
17	火		カレーシュリー、ごま酢キャベツ、トマト	581	1.7	マリーピス、オレンジ	わかめおにぎり
18	水	内科健診（中）	五目そうめん、がんもどきの煮付	628	4.2	ケトース、のりせんべい	ぱりんこ、バナナ
19	木		牛肉とじゃが芋の煮物、春雨サラダ	551	2.4	白い風船、塩せんべい	プリン、星食べよ
20	金		焼き魚（鮭）、青菜とコーンのゴマ和え、みそ汁	523	2.6	せんべい、揚げ一番	オレンジ、えびかきもち
21	土		星たべよ、ゼリー				
22	日						
23	月		肉じゃが、マカロニサラダ	689	1.8	ハイハイン、バナナ	のりせんべい、パン
24	火	なかよし広場（誓）	大豆の五目煮、ブロッコリーと卵のサラダ	581	1.7	あられ、チーズ（棒）	白い風船、グレープフルーツ
25	水		麻婆豆腐、ボテトサラダ	643	2.0	星食べよ、ポーロ	あられ、オレンジ
26	木	歯科検診（中）	ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのペーコンスープ	426	2.5	フレットセル、あられ	アイスクリーム、ケトース
27	金	保育参観日	白身フライチャップソースかけ、豆腐のくずあんスープ、大豆煮豆	559	1.9	ポーロ、のりあられ	揚げ一番、バナヨーグルト
28	土		ムーンライト、星食べよ、野菜ジュース				
29	日						
30	月		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	494	2	バナナ、あられ	すいか、ソフトせんべい

午前中のおやつには牛乳が、午後のおやつにはスキムミルクと煮干がつきます。

3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。
※材料等、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。



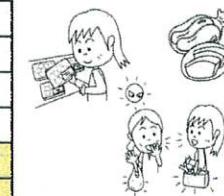
お知らせ

今年もだんだん夏が近づいてきました。暑い季節は楽しい行事がたくさんありますが、食事を作る側のお母さんは、食中毒も心配になってくるのではないかでしょうか。そこで、今回は食中毒予防のポイントをお伝えします。食中毒の危険性はどこにでも潜んでるので、家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

食中毒予防の6つのポイント

1. 食品の購入

- ①食品や表示をチェック
- ②肉や魚は包む
- ③寄り道をしない



2. 家庭での保存

- ①帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- ②肉や魚の汁に注意
→他の食品に汁がかからないように気をつける



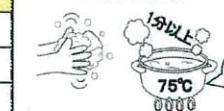
3. 下準備

- ①器具を清潔に保つ
- ②「肉・魚」と「野菜」は分けて管理
- ③カット野菜も洗浄する
- ④正しく解凍
→室温で解凍しない（菌増殖の原因に！）



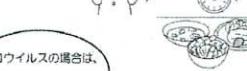
4. 調理

- ①しっかりと手洗い
- ②調理を中断するときは室温に放置しない
→端冷蔵庫に入れる
- ③しっかりと加熱
→中心まで熱を通し、菌を死滅させる



5. 食事

- ①食べる前にもしっかり手洗い
- ②室温に長時間放置しない
→端冷蔵庫に入れる
- ③しっかりと加熱
→中心まで熱を通し、菌を死滅させる



6. 残った食品

- ①小分け保存
→早く冷えるように
- ②食べるときはしっかりと加熱
→怪しいと思ったら思い切って捨てる



食中毒予防の三原則

食中毒菌を、

①付けない！



②増やさない！



③殺す！

