

令和8年



きゅうしょくだより

給食目標  
ていねいに手を洗う

食中毒予防は手洗いから

★手をきれいに洗いましょう

| 曜日           | 献立名                                     | 材 料 名                            |                          |                                                         | 午後のおやつ         |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|
|              |                                         | 熱や力になるもの                         | 血や肉・骨をつくるもの              | 体の調子を整えるもの                                              |                |
| 1<br>／<br>月  | 肉豆腐<br>パスタサラダ                           | 油 さとう<br>スパゲティ<br>マヨネーズ          | 豚肉<br>焼き豆腐<br>ツナ         | にんじん たまねぎ<br>えのき 白ねぎ<br>糸こんにゃく<br>青ねぎ きゅうり              | 蒸しパン           |
| 2<br>／<br>火  | 白身魚の煮つけ<br>ハムとほうれん草のあえもの<br>みそ汁         | さとう                              | かれい<br>ハム<br>木綿豆腐        | ほうれん草<br>にんじん たまねぎ<br>スイートコーン<br>えのき 青ねぎ                | おはぎ            |
| 3<br>／<br>水  | 照り焼きチキン<br>ベーコンとキャベツの炒めもの<br>豚肉とトマトのスープ | さとう<br>油                         | 鶏肉<br>ベーコン<br>豚肉         | キャベツ たまねぎ<br>スイートコーン<br>にんじん しめじ<br>トマト パセリ             | フレンチトースト       |
| 4<br>／<br>木  | 酢鶏<br>ブロッコリーのナムル<br>中華スープ               | 油 さとう<br>かたくり粉<br>ごま油 ごま         | 鶏肉<br>木綿豆腐               | たまねぎ にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>青ねぎ                      | ゼリー            |
| 5<br>／<br>金  | さわらのマヨ焼き<br>ジャーマンポテト<br>もずくのすまし汁        | マヨネーズ<br>じゃがいも<br>油              | さわら<br>ベーコン<br>絹ごし豆腐     | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ<br>もずく<br>青ねぎ                       | ごへいもち          |
| 6<br>／<br>土  | パン<br>ウィンナー<br>牛乳                       | 食パン                              | 魚肉ソーセージ<br>牛乳            |                                                         | バナナ            |
| 8<br>／<br>月  | カレーシチュー<br>ひじきの煮物                       | じゃがいも<br>油 さとう                   | 牛肉<br>油揚げ                | たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ グリンピース<br>ひじき 干椎茸<br>糸こんにゃく<br>さやいんげん | バナナケーキ         |
| 9<br>／<br>火  | 鮭の塩焼き<br>ハムとじゃがいものサラダ<br>鶏肉入りみそ汁        | じゃがいも<br>マヨネーズ                   | さけ<br>ハム<br>鶏肉           | きゅうり にんじん<br>スイートコーン<br>たまねぎ かぼちゃ<br>青ねぎ                | きなこパン          |
| 10<br>／<br>水 | 納豆のかき揚げ<br>ブロッコリーの昆布和え<br>豚肉とキャベツのスープ   | 小麦粉<br>かたくり粉<br>油 ごま油            | 納豆<br>ちりめんじゃこ<br>豚肉      | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ 青ねぎ                         | くだもの           |
| 11<br>／<br>木 | なす入り麻婆豆腐<br>春雨サラダ                       | 油 さとう<br>かたくり粉<br>はるさめ<br>ごま油 ごま | 木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>ツナ       | なす にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>干ししいたけ<br>グリンピース<br>きゅうり        | コーントースト        |
| 12<br>／<br>金 | 白身魚のごまからめ<br>平天とごぼうの甘辛炒め<br>豆乳のコンスープ    | さとう<br>ごま<br>ごま油                 | かれい<br>豚肉<br>さつま揚げ<br>豆乳 | にんじん ごぼう<br>糸こんにゃく<br>グリンピース<br>たまねぎ パセリ<br>スイートコーン     | おこし風<br>シリアルパー |
| 13<br>／<br>土 | パン<br>ゆで卵<br>牛乳                         | 食パン                              | たまご<br>牛乳                |                                                         | バナナ            |
| 15<br>／<br>月 | 肉豆腐<br>パスタサラダ                           | 油 さとう<br>スパゲティ<br>マヨネーズ          | 豚肉<br>焼き豆腐<br>ツナ         | にんじん たまねぎ<br>えのき 白ねぎ<br>糸こんにゃく<br>青ねぎ きゅうり              | ピザトースト         |

| 曜日           | 献立名                                     | 材 料 名                            |                      |                                                         | 午後のおやつ   |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|----------|
|              |                                         | 熱や力になるもの                         | 血や肉・骨をつくるもの          | 体の調子を整えるもの                                              |          |
| 16<br>／<br>火 | クリームデニッシュ<br>ベーコンと野菜のスープ<br>ゆで卵 チーズ     |                                  | ベーコン<br>たまご<br>チーズ   | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                             | せんべい     |
| 17<br>／<br>水 | 酢鶏<br>ブロッコリーのナムル<br>中華スープ               | 油 さとう<br>かたくり粉<br>ごま油 ごま         | 鶏肉<br>木綿豆腐           | たまねぎ にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>青ねぎ                      | ヨーグルト    |
| 18<br>／<br>木 | さわらのマヨ焼き<br>ジャーマンポテト<br>もずくのすまし汁        | マヨネーズ<br>じゃがいも<br>油              | さわら<br>ベーコン<br>絹ごし豆腐 | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ<br>もずく<br>青ねぎ                       | にんじんケーキ  |
| 19<br>／<br>金 | ビビンバ<br>豚肉の中華スープ                        | 油 さとう<br>ごま油<br>ごま               | 牛肉<br>豚肉<br>木綿豆腐     | にんじん もやし<br>ほうれん草<br>糸こんにゃく にら<br>たまねぎ えのき<br>青ねぎ       | いなりずし    |
| 20<br>／<br>土 | パン<br>チーズ<br>牛乳                         | 食パン                              | プロセスチーズ<br>牛乳        |                                                         | バナナ      |
| 22<br>／<br>月 | なす入り麻婆豆腐<br>春雨サラダ                       | 油 さとう<br>かたくり粉<br>はるさめ<br>ごま油 ごま | 木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>ツナ   | なす にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>干ししいたけ<br>グリンピース<br>きゅうり        | ラスク      |
| 23<br>／<br>火 | 白身魚の磯辺揚げ<br>ブロッコリーのごま和え<br>厚揚げのみそ汁      | 小麦粉<br>かたくり粉<br>油 ごま<br>じゃがいも    | かれい<br>厚揚げ           | 青のり<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ                    | くだもの     |
| 24<br>／<br>水 | 照り焼きチキン<br>ベーコンとキャベツの炒めもの<br>豚肉とトマトのスープ | さとう<br>油                         | 鶏肉<br>ベーコン<br>豚肉     | キャベツ たまねぎ<br>スイートコーン<br>にんじん しめじ<br>トマト パセリ             | おにぎり     |
| 25<br>／<br>木 | チンジャオロース<br>鶏肉の中華スープ                    | かたくり粉<br>油<br>さとう                | 豚肉<br>鶏肉<br>木綿豆腐     | ピーマン<br>にんじん<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>青ねぎ                     | パンプディング  |
| 26<br>／<br>金 | キーマカレー<br>マカロニサラダ                       | 油<br>カレールウ<br>マカロニ<br>マヨネーズ      | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>ツナ   | たまねぎ エリンギ<br>にんじん ピーマン<br>きゅうり<br>スイートコーン               | フルーツポンチ  |
| 27<br>／<br>土 | パン<br>ウィンナー<br>牛乳                       | 食パン                              | 魚肉ソーセージ<br>牛乳        |                                                         | バナナ      |
| 29<br>／<br>月 | ポークビーンズ<br>切干大根の煮物                      | じゃがいも<br>油<br>さとう                | 豚肉<br>大豆<br>油揚げ      | たまねぎ にんじん<br>トマト・ユレ パセリ<br>切干大根 干椎茸<br>糸こんにゃく<br>さやいんげん | シュガートースト |
| 30<br>／<br>火 | 鮭の塩焼き 赤飯<br>ハムとじゃがいものサラダ<br>鶏肉入りみそ汁     | じゃがいも<br>マヨネーズ                   | さけ<br>ハム<br>鶏肉<br>小豆 | きゅうり にんじん<br>スイートコーン<br>たまねぎ かぼちゃ<br>青ねぎ                | お好み焼き    |

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を急入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

6月30日は、網干れんげ保育園の創立記念日です。お祝いの赤飯を予定しています。

旬の食材

きれい トマト  
きゅうり ピーマン  
さやいんげん たまねぎ  
にら メロン