ながかみこども園

2025年6月

予　定　献　立

★6月の旬★
オクラ・きゅうり・なす・らっきょう・みょうが・ピーマン・しそ・さやいんげん・
トマト・パプリカ・すずき・夏みかん・すいか・メロン

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	489	17.3	16.1	1.7
3～5歳児	508	19.3	16.3	2.0

♡午前おやつ　☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。　鈴木

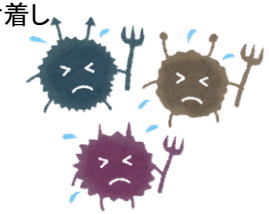
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡クッキー・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ぱりんこ・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡芋けんぴ・牛乳	♡中央ながかみこども園
黒米ごはん	ミートソーススパゲティ	麦ごはん	ごはん	手作りパン	ご飯
豚肉の西京焼き	かぼちゃのチーズ焼き	魚の照り焼き	甘酢あん肉団子	コーンクリームスープ	魚の塩焼き
ピーマンとちくわのきんぴら	コンソメスープ	ひじきの和風マヨサラダ	もやしとニラのナムル	マカロニケチャップ炒め	サラダ
ほうれん草のすまし汁	果物	なすの味噌汁	たまごとしいたけのスープ	果物	味噌汁
☆シュガーパイ・牛乳	☆ほうれん草とハムのケーキ・牛乳	☆ベイクドポテト・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳	☆五平餅・牛乳	☆豆乳クッキー
9日(月)	**10日(火)**	**11日(水)**	**12日(木)**	**13日(金)**	**14日(土)**
♡クッキー・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ぱりんこ・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡芋けんぴ・牛乳	♡中央ながかみこども園
黒米ごはん	冷やし塩ラーメン	麦ごはん	ごはん	手作りパン	ご飯
千草焼き	ジャーマンポテト	魚のステーキソースがけ	とんかつ	ハヤシシチュー	魚の照り焼き
トマトのじゃこサラダ	果物	切干大根のサラダ	きゅうりともやしの塩昆布和え	コロコロサラダ	和え物
スナップえんどうの味噌汁		えのきと油揚げの味噌汁	大根となめこの赤だし	果物	すまし汁
☆フルーツゼリー	☆おかかチーズごはん・牛乳	☆とうもろこし	☆ごまがらめ・牛乳	☆スイートパンプキン・牛乳	☆おせんべい
16日(月)	**17日(火)**	**18日(水)**	**19日(木)**	**20日(金)**	**21日(土)**
♡クッキー・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ぱりんこ・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡芋けんぴ・牛乳	♡中央ながかみこども園
塩麹の豚丼	あんかけ焼きそば	麦ごはん	ごはん	手作りパン	ご飯
ごぼうと白滝の煮物	ゴーヤチャンプルー	魚の味噌煮	鶏肉と夏野菜の揚げびたし	ウインナーポトフ	豚肉の西京焼き
お麸とオクラの味噌汁	青菜の味噌汁	ほうれん草の煮浸し	たけのこ入り具だくさん味噌汁	さっぱりコールスローサラダ	サラダ
	果物	きのこのすまし汁	果物	果物	スープ
☆ビーフン・牛乳	☆抹茶わらび餅・牛乳	☆ヨーグルトパウンドケーキ・牛乳	☆豆乳プリン	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆カルシウムせん
23日(月)	**24日(火)**	**25日(水)**	**26日(木)お茶会**	**27日(金)誕生会**	**28日(土)**
♡クッキー・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ぱりんこ・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡芋けんぴ・牛乳	♡中央ながかみこども園
納豆ごはん	サラダうどん	鮭ちらし	ごはん	大豆のキーマカレー	ご飯
高野豆腐とひき肉の煮物	ひじきとちくわの煮物	なすとピーマンの味噌炒め	チンジャオロース	ごまだれサラダ	魚の塩焼き
三色なます	冬瓜と油揚げの味噌汁	具だくさんすまし汁	たまごと春雨のサラダ	果物	和え物
さつまいもとわかめの味噌汁	果物	果物	大根の中華スープ		味噌汁
☆カステラ・牛乳	☆とうもろこしごはん・牛乳	☆パインゼリー	☆パスタ・牛乳	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆おせんべい
30日(月)					
♡クッキー・牛乳					
黒米ごはん	◆ファミリーデー：9日～13日　◆誕生会：27日				
豚しゃぶ梅サラダ					
味噌けんちん汁					
果物					
☆青のりポップコーン・牛乳					

中毒予防の３原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける！

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- 細菌を食べ物に「**つけない**」
- 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

という3つのことが原則となります。



朝ご飯を食べよう！

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

①主食（ご飯・パン・麺類な②主菜（目玉焼き・焼き魚など）
③副菜（サラダ・おひたし・果物な④汁物/飲み物（味噌汁・スープ・牛乳
上記の①～④がそろった食事を心がけましょう。