



2018年6月

6月は梅雨入りの季節です。雨の中でもきれいに咲くあじさいが目を楽しませてくれます。この時期は、雨が続いたかと思えば晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。規則正しい食生活をして元気な体を作りましょう。今回の給食だよりでは「食育」と「食中毒」について紹介します。

6月は「食育月間」

2006年3月に「食育推進基本計画」が策定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となりました。一生の宝物となる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

「さいたま市 5つの「食べる」」を食育の目標としたさいたま市食育推進計画を紹介するので、ぜひ家庭でも食育に取り組んでみてください。

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



その他にも危険がない範囲で一緒にクッキングをしたり、食事の盛り付けやお皿の後片付けなどのお手伝いをさせてみましょう。

食中毒の予防には、次の3原則を守ることが一番です。



菌を付けない・増やさない・やっつける（殺す）

- ①菌をつけない・・・食事を作る人も食べる人も、まずはきちんと手洗い。
- ②菌を増やさない・・・魚・肉・卵を扱う時は、手・まな板・包丁などの調理器具は、食材が変わる毎にこまめに洗いましょう。
食品や料理したものは、そのまま放置せず、なるべく早く食べきるか、冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。
- ③菌をやっつける・・・食中毒菌は熱に弱いものなので、75℃～85℃以上で1分間加熱すると（殺す）
殆どどの菌が死にます。

※とくに小さいお子さんは抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすくなります。ご家庭でも料理の際には気をつけましょう。保育園でも日頃から十分気をつけています。また、この時期お子さんに生ものを与えるのは控え、口にするものにはしっかり火を通すようにしましょう。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。

給食献立表

2018年6月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	金	御飯 かじきのフライ 納豆和え 味噌汁(大根・玉葱)	牛乳 お好み焼き オレンジ	米、小麦粉、大和芋、油、パン粉、マヨネーズ	牛乳、かじき、納豆、豚挽、卵、味噌、かつお節、桜エビ	オレンジ、オクラ、大根、キャベツ、玉葱、人参、青のり
2・16	土	御飯 麻婆茄子 南瓜とレーズンの煮物 すまし汁(万能葱・人参・玉葱)	牛乳 小魚ぼんせん ミニチーズクラッカー グレープフルーツ	砂糖、ごま油、片栗粉、米	牛乳、豚挽、味噌、バター	南瓜、茄子、玉葱、グレープフルーツ、人参、万能葱、生姜、干ぶどう、にんにく
4・18	月	御飯・ごま塩 鶏のチーズムニエル なめ苺和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 メロンパン りんご	米、ロールパン、砂糖、さつま芋、小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、味噌、粉チーズ、卵、バター	ほうれん草、りんご、玉葱、人参、なめ苺
5・19	火	肉みそスパゲティ じゃが芋ソテー かき玉汁(卵・にら)	牛乳 焼きおにぎり オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、卵、味噌、かつお節	玉葱、オレンジ、人参、もやし、にら、ピーマン
6・20	水	御飯 あじのかば焼き風 大根のきんぴら 味噌汁(茄子・長葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鱈、卵、ちくわ、味噌、きな粉、ごま	グレープフルーツ、大根、茄子、長葱、人参、いんげん
7・21	木	ぶどうパン 南瓜グラタン ミックスサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 ミニハート 鈴カステラ バナナ	ぶどうパン、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、ツナ缶、粉チーズ	バナナ、玉葱、南瓜、マッシュルーム缶、人参、キャベツ、胡瓜、コーン缶、若布、パセリ
8・22	金	御飯 鮭の香り焼き うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 フライドポテト メロン	じゃが芋、米、ごま油、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鮭、おから、味噌	メロン、玉葱、かぶ、長葱、人参、かぶ・葉、干椎茸、生姜
9・23	土	御飯 鶏と野菜のカップ焼き ごま和え 味噌汁(油揚げ・もやし・玉葱)	牛乳 ミレービスケット コロコロのり味 オレンジ	米、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、バター、ごま、粉チーズ	ブロッコリー、玉葱、オレンジ、もやし、人参、ほうれん草
11・25	月	カレーうどん さつま芋の甘煮 酢の物	牛乳 蒸しパン(抹茶) グレープフルーツ	干麺、さつま芋、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、バター、カニカマ	グレープフルーツ、玉葱、胡瓜、人参、長葱、若布
12・26	火	御飯 たららのマヨネーズ焼き 茄子の甘辛煮 味噌汁(小松菜・長葱)	牛乳 あじさいゼリー 小丸ちゃん りんご	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、ベーコン、味噌、生クリーム	ぶどう天然果汁、茄子、りんご、玉葱、小松菜、長葱、人参、コーン缶、粉寒天、パセリ
13・27	水	ロールパン ポトフ マカロニソテー ヨーグルト	牛乳 たらこおにぎり オレンジ	ロールパン、米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム、たらこ	オレンジ、玉葱、人参、キャベツ、ズッキーニ、かぶ、ピーマン、海苔
14・28	木	御飯 擬製豆腐 青梗菜と油揚げのさっと煮 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 カルテツおさかなサブレ とっとちゃんせんべい バナナ	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、豚挽、味噌、油揚げ	バナナ、青梗菜、南瓜、人参、玉葱、長葱、えのきたけ、ひじき
29	金	御飯 鯖の当座煮 おかか和え 味噌汁(里芋・玉葱・しめじ)	牛乳 じゃこトースト メロン	米、食パン、里芋、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鯖、味噌、しらす、かつお節	もやし、メロン、玉葱、ほうれん草、しめじ、人参、生姜、にんにく、青のり
30	土	御飯 ピーマンの細切り炒め じゃがいもの味噌煮 すまし汁(水菜・玉葱)	牛乳 牛乳 かぼちゃポーロ 二色せんべい グレープフルーツ	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	グレープフルーツ、ピーマン、人参、玉葱、長葱、水菜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	565kcal	鉄	3.1mg
			たんぱく質	22.2g	カルシウム	253mg
			脂質	18.1g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.5g	食物繊維	4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年6月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 紅白煮	鮭、玉葱、だし、塩 大根、人参、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽のクタクタ煮 煮物	鶏挽、キャベツ、 人参、だし、味噌 さつま芋、玉葱、だし、醤油
2・16	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 鶏の味噌煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 クタクタ煮	豆腐、ほうれん草、 人参、だし、醤油 白菜、玉葱、だし、塩
4・18	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 さつま芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	たら、キャベツ、だし、醤油 人参、かぶ、だし、味噌
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん じゃが芋煮	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、味噌 じゃが芋、だし、塩	七倍がゆ 鶏挽の煮物 煮浸し	鶏挽、南瓜、玉葱、 だし、醤油 ブロッコリー、人参、だし
6・20	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	たら、だし、醤油 大根、茄子、人参、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 キャベツ、人参、玉葱、だし
7・21	木	パンがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 鶏挽のトロトロ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ 魚のおろし煮 里芋の煮物	鮭、大根、だし、醤油 里芋、人参、玉葱、だし、塩
8・22	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ しらす煮 煮物	しらす、玉葱、だし かぶ、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 じゃが芋マッシュ	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 じゃが芋、だし
9・23	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 野菜煮	豆腐、ほうれん草、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、玉葱、だし 人参、小松菜、 大根、だし、醤油
11・25	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 鮭とじゃが芋の煮物 煮浸し	鮭、じゃが芋、だし、醤油 白菜、人参、だし
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 煮浸し	たら、人参、茄子、 だし、醤油 小松菜、玉葱、だし	煮込みうどん 大根のそぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 鶏挽、大根、だし、醤油
13・27	水	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし かぶつぶし	パンがゆ そぼろ煮 かぶの煮物 プレーンヨーグルト	鶏挽、だし、塩 かぶ、人参、玉葱、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮奴 クタクタ煮	豆腐、だし、味噌 ほうれん草、人参、 だし、醤油
14・28	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 南瓜マッシュ	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、だし
29	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮物	鮭、玉葱、ほうれん草、 だし、味噌 里芋、人参、だし、醤油	パンがゆ 鶏挽とさつま芋の煮物 ブロッコリー煮	鶏挽、さつま芋、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 だし、塩
30	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮鶏 煮物	鶏挽、人参、だし、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	七倍がゆ しらすのトマト煮 キャベツの味噌煮	しらす、トマト、玉葱、だし キャベツ、人参、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年6月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	金	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	かじき 納豆、オクラ、人参 大根、玉葱	全粥・軟飯 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 すまし汁	ピーマン 豚挽、人参、キャベツ、 さつま芋、レモン汁 青梗菜、玉葱	お好み焼き すまし汁	小麦粉、卵、豚挽、塩、 キャベツ、大和芋、青のり、 かつお節、油、お好みソース 青梗菜、玉葱
2・16	土	全粥・軟飯 麻婆茄子 南瓜のバター煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、茄子 南瓜、バター 人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ ほうれん草ソテー 味噌汁	豆腐 ほうれん草、人参 白菜、玉葱	軟飯 豆腐のあんかけ 味噌汁	豆腐 白菜、玉葱
4・18	月	全粥・軟飯 煮鶏 和えもの 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参 さつま芋、玉葱	パンがゆ・食パン 魚のピカタ かぶのコンソメ煮 野菜スープ	鮭、卵、小麦粉 かぶ、葉、人参 キャベツ、人参、玉葱	メロンパン 野菜スープ	ロールパン、マーガリン、 卵、砂糖、牛乳、小麦粉、 ベーキングパウダー キャベツ、人参、玉葱
5・19	火	煮込みうどん じゃが芋ソテー にら玉	うどん、豚挽、人参、玉葱 じゃが芋、人参、ピーマン 卵、にら	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 和えもの 味噌汁	豆腐、小麦粉 ブロッコリー、人参 南瓜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 南瓜、玉葱
6・20	水	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	たら 大根、人参、ごま 茄子、玉葱	全粥・軟飯 つくね煮 みそ炒め すまし汁	豚挽、玉葱 キャベツ、人参 オクラ、人参、玉葱	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、卵、油、牛乳、 ベーキングパウダー、 砂糖、きな粉 オクラ、人参、玉葱
7・21	木	パンがゆ・食パン 南瓜のクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、牛乳、小麦粉 鶏挽、玉葱、南瓜、 ツナ、キャベツ、人参 ブロッコリー、玉葱	全粥・軟飯 かじきの甘酢煮 里芋の土佐煮 味噌汁	ピーマン かじき、人参、玉葱、 里芋、かつお節 ほうれん草、人参、玉葱	軟飯 かじきの甘酢煮 里芋の土佐煮	ピーマン かじき、人参、玉葱、 里芋、かつお節
8・22	金	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	鮭 おから、人参、玉葱 かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 鶏のアップルソース煮 じゃが芋煮 オニオンスープ	鶏挽、玉葱、りんご じゃが芋、人参 玉葱、人参	フライドポテト オニオンスープ	じゃが芋、油、塩 玉葱、人参
9・23	土	全粥・軟飯 鶏の野菜煮 ごま和え 味噌汁	玉葱、バター 鶏挽、人参、ほうれん草、 ブロッコリー、人参、ごま 白菜、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	たら 小松菜、人参 大根、人参、玉葱	軟飯 煮魚 煮浸し	たら 小松菜、人参
11・25	月	煮込みうどん さつま芋の甘煮 スティック野菜	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマン さつま芋 大根、人参	蒸しパン 魚のホイル蒸し 和えもの ポテトスープ	小麦粉、バター、卵 鮭、人参、玉葱 白菜、人参 じゃが芋、玉葱	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉、バター、砂糖、 卵、ベーキングパウダー じゃが芋、玉葱
12・26	火	全粥・軟飯 魚のムニエル 茄子の甘辛煮 味噌汁	たら、小麦粉、バター 茄子、玉葱、人参 小松菜、玉葱	煮込みうどん 肉団子 温野菜 トマト	うどん、人参、玉葱、青梗菜 鶏挽 南瓜 トマト	煮込みうどん 肉団子	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 鶏挽
13・27	水	パンがゆ・食パン ポトフ マカロニソテー ヨーグルト	ズッキーニ、キャベツ 鶏挽、玉葱、人参、かぶ、 マカロニ、人参、玉葱、ピーマン プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 スクランブルエッグ チーズ和え 味噌汁	卵、人参、玉葱 ブロッコリー、人参、粉チーズ ほうれん草、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり ほうれん草、玉葱
14・28	木	全粥・軟飯 擬製豆腐 煮浸し 味噌汁	豆腐、豚挽、卵、人参 青梗菜、人参 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚のとろみ煮 ごま和え すまし汁	たら 茄子、ごま 麩、人参、玉葱	軟飯 魚のとろみ煮 ごま和え	たら 茄子、ごま
29	金	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	鮭 ほうれん草、人参 里芋、玉葱	パンがゆ・食パン 炒り豆腐 さつま芋のミルク煮 野菜スープ	豆腐、鶏挽、人参 さつま芋、牛乳 ブロッコリー、人参、玉葱	じゃこトースト ハンバーグ 野菜スープ	食パン、しらす、青のり、 マヨネーズ ブロッコリー、人参、玉葱
30	土	全粥・軟飯 豚の炒め煮 じゃが芋の味噌煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、人参 にら、玉葱	全粥・軟飯 しらすのトマト煮 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	しらす、人参、玉葱、トマト 南瓜、チーズ キャベツ、玉葱	軟飯 しらすのトマト煮 南瓜のチーズ焼き	しらす、ピーマン、人参、 玉葱、トマト 南瓜、チーズ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2018年6月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 金	サンドイッチ	食パン		あんずジャム、 ブルーベリージャム	
4・18 月	ベーコンピラフ	米	ベーコン	玉葱、人参、 コーン缶、パセリ	コンソメ、食塩
5・19 火	ホットケーキ	ホットケーキ粉			
6・20 水	ツナサンド	食パン、マヨネーズ	ツナ缶		食塩
7・21 木	おにぎり(鶏そぼろ)	米、砂糖	鶏挽		みりん、醤油
8・22 金	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
11・25 月	おにぎり(おかか)	米			
12・26 火	ロールジャムサンド	ロールパン		いちごジャム	
13・27 水	焼きそば	焼きそば麺、ごま油	豚肉	もやし、 人参、ピーマン	中濃ソース
14・28 木	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー	キャベツ	ケチャップ
29 金	おにぎり(ゆかり)	米			

※材料の都合により献立が変更になることがあります。