



令和8年6月 給食献立表 津福保育園 R8.6.1

手洗いを習慣にしよう

蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。予防のために、外から帰った後や食べる前には、手洗いやうがいをする習慣を身に付けたいですね。

小さい子どもにとっては、洗面所に踏み台を置く、ハンドソープを子どもの手の届く場所に置くなど、手洗いしやすい環境をつくることも大切です。大人といっしょに歌いながら手洗いをすると、しっかり洗えて、子どもも楽しく取り組みます。



手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子にとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。

手のひら

手の甲

指の間

指先・つめ

手首

洗い流す

OK!

お肌の乾燥予防のためにも、水分はしっかり拭き取って。

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	食パン ミートローフ ごぼうサラダ 春雨スープ	お茶 おやき	食パン 卵粉 春雨 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 油 せんべい	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 牛乳 いりこ	人参 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ	せんべい	479	21.9	21.9
2	火	ご飯 魚のみぞれ煮 干草あえ みそ汁	お茶 ピザトースト	米 でんぶん 油 砂糖 ごま 食パン ポーロ	さわら 卵 油揚げ いりこ みそ ベーコン プロセスチーズ	だいこん キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 玉葱 ピーマン	ポーロ	558	25.8	17.6
3	水	ご飯 トマトカレー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 枝豆入り蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖 ごま ビスケット	鶏肉 牛乳 ロースハム ひじき スキムミルク 卵	トマト 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり オレンジ えだまめ	ビスケット	649	23.7	17.3
4	木	ご飯 魚のパン粉焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳スープ	牛乳 じゃがいものから揚げ	米 卵粉 マヨネーズ 油 でんぶん じゃがいも 小麦粉	ホキ ベーコン かつお節 豆乳 牛乳 プロセスチーズ	パセリ もやし 青ピーマン 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ にんにくしょうが	チーズ	544	23.0	23.2
5	金	ご飯 若草焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 丸ポーロ	豆腐 卵 ちくわ 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ヨーグルト	にら キャベツ 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 バイン缶 パナナ	丸ポーロ	553	21.0	19.4
6	土	ご飯 肉じゃが ツナとわかめの酢の物	牛乳 丸ポーロ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま 丸ポーロ せんべい	牛肉 わかめ ツな缶 卵 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり	せんべい	545	18.7	13.9
8	月	きつねうどん みそマヨネーズ和え 果物	牛乳 ジャムサンドクラッカー	うどん 砂糖 ごま マヨネーズ クラッカー ビスケット いちごジャム	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ ロースハム みそ 牛乳	人参 葉ねぎ キャベツ オレンジ	ビスケット	470	18.6	16.9
9	火	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 春雨の酢の物 果物	お茶 じゃがいもおやき	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 スキムミルク プロセスチーズ	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり オレンジ	せんべい	567	19.9	20.5
10	水	そうめん じゃが芋のそぼろ煮 果物	牛乳 昆布のおにぎり	そうめん 砂糖 油 じゃがいも 米 ごま油	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚ひき肉 牛乳 塩昆布	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやえんどう パナナ	スティック きゅうり	608	20.1	18.6
11	木	ご飯 ハヤシチュー 野菜のナムル 果物	牛乳 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター とうもろこし 砂糖 ごま油 ポーロ	牛肉 ツな缶 牛乳 ヨーグルト 粉寒天	にんにく 玉葱 人参 もやし グリンピース キャベツ オレンジ ぶどうジュース ほうれん草	ポーロ	567	17.9	17.5
12	金	ご飯 魚のコーンフレーク焼き コールスロー ジューパン	お茶 卵ドック	米 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 フレンチドレッシング ビーフン ロールパン ビスケット	メルルーサ パルメザンチーズ ロースハム 豚肉 いりこ 卵	キャベツ もやし 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり	ビスケット	549	25.7	18.5
13	土	ご飯 うま煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 パウムクーヘン	米 じゃがいも ごま油 砂糖 パウムクーヘン せんべい	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ トウモロコシ	せんべい	598	22.5	20.8
15	月	食パン 焼きそば 豆腐と卵のスープ	牛乳 カステラ	食パン 蒸し中華めん 油 ごま油 でんぶん カステラ ビスケット	豚肉 卵 豆腐 牛乳 青のり かつお節	キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 えのきたけ	ビスケット	565	22.8	16.7
16	火	ご飯 肉豆腐卵とじ ツナ和え みそ汁	牛乳 ポップコーン	米 しらたき 砂糖 油 じゃがいも ポップコーン 有塩バター	牛肉 豆腐 卵 ツな缶 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 プロセスチーズ	人参 青梗菜 もやし 玉葱	チーズ	504	21.3	19.6
17	水	肉わかめうどん 果物 厚揚げとほうれん草の炒め煮	牛乳 ココア蒸しパン	うどん 砂糖 油 せんべい 小麦粉	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ ほうれん草 パナナ	せんべい	542	22.1	15.4
18	木	栄養たっぷり小松菜チャーハン 鶏肉の生姜焼き 磯和え みそ汁 果物	カルピス バナナサンデー	米 コーン缶 ごま ぶ ウエハース ポーロ	ベーコン しらす干し 鶏肉 かまぼこ 焼きのり みそ いりこ カルピス アイスクリューム	ごまつな 人参 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ パナナ	ポーロ	566	23.1	16.5
19	金	食パン 魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ	牛乳 あんバターサンド	食パン 有塩バター ごま コーン缶 バターロール	まあじ ちくわ ベーコン 卵 牛乳 あずき	トマト ほうれん草 もやし 人参 玉葱 パセリ パナナ	バナナ	474	25.8	17.8
20	土	ご飯 雑菜 ワンタンスープ 果物	牛乳 せんべい	米 油 はるさめ 砂糖 ワンタンの皮 せんべい ビスケット	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ごまつな えのきたけ ねぎ パナナ	ビスケット	493	18.7	12.4
22	月	ご飯 麻婆豆腐 卵スープ	牛乳 ラスク	米 ごま油 でんぶん 砂糖 食パン 有塩バター ポーロ	豆腐 豚ひき肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 にら しょうが しめじ ほうれん草 もやし	ポーロ	536	23.9	17.7
23	火	食パン スパゲティナポリタン わかめスープ	牛乳 茹でとうもろこし ビスケット	食パン スパゲティ 油 せんべい とうもろこし ビスケット	ベーコン パルメザンチーズ わかめ いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン ぶなしめじ ほうれん草 えのきたけ	せんべい	501	19.8	17.6
24	水	食パン チーズと青菜のオムレツ ごまサラダ じゃがいものスープ	牛乳 豆乳餅	食パン 油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	卵 プロセスチーズ ロースハム ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	青梗菜 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ パナナ	バナナ	492	23.2	22.1
25	木	ご飯 魚のてりやき あっさり納豆 みそ汁 果物	お茶 チーズ入り蒸しパン	米 砂糖 油 小麦粉 有塩バター 丸ポーロ	さわら 系引納豆 豆腐 油揚げ いりこ みそ プロセスチーズ 卵 牛乳	もやし 人参 オクラ しそ葉 玉葱 キャベツ 葉ねぎ 河内晩柑	丸ポーロ	588	27.4	18.4
26	金	ご飯 カレー ツナサラダ 果物	牛乳 キャロット寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 牛乳 ツな缶 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり オレンジ にんじんジュース みかんジュース みかん缶	ビスケット	567	17.3	18.7
27	土	ご飯 チキンピーズ フレンチサラダ	牛乳 丸ポーロ	米 油 砂糖 じゃがいも 丸ポーロ せんべい	大豆 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり グリンピース	せんべい	513	18.5	14.2
29	月	食パン チーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ	牛乳 コーンおこわ	食パン 米 油 コーン缶 砂糖 ごま油 でんぶん もち米 とうもろこし ポーロ	豚ひき肉 プロセスチーズ ツな缶 卵 牛乳	玉葱 なす トマト 青ピーマン ごまつな きゅうり キャベツ もやし 人参 干し椎茸	ポーロ	506	23.3	22.8