



こばとキダーガーデン 2024年

6月 給食メニュー

～給食室より～

これから夏に向けて暑い日が続きますので、しっかりと水分補給をとって早寝早起きを行い、体調を整えましょう。
また、クッキングも始まりますので手洗いなどの衛生面に気をつけ、楽しいクッキングにしましょう！

食育活動が始まりました！！

いるかGでは、スナップエンドウの筋取りをしたり
きゅうりやトマトなどの水やりも毎日しています。
給食で食べられるようになるまで楽しみですね。
また様々な食育活動を報告していこうと思います。

エプロン・三角巾・マスクの持参をよろしく
お願いします。

コロクッククッキングが11日(火)にあります！！

農園あそびでじゃがいもを掘った後にらっこ・かえるG
でじゃがいも洗いを行います。
そして11日にそのじゃがいもを使ってコロクッククッキング
をします。くじら・いるかGでは包丁も使用するので
ご家庭でもお手伝いで使ってみてくださいね！

6月1日(土)					
午前(未満児) プリン					
豚丼 にんじんのごま和え みそ汁 フルーツ					
午後 おかし・牛乳					
めし 95 豚肉 25 たまねぎ 15 さとう 2 しょうゆ 2 だし 0.4 油 1 にんじん、だいこん 30 はくさい、コーン 10 ごまドレッシング 4 ごま、のり 1 はくさい、だいこん 10 じゃがいも 10 はくさい 10 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30					
6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) プリン	午前(未満児) プリン
ごはん 酢鶏 春雨のマヨサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん お魚ハンバーグ 炒めひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん ホイコーロー スパゲティサラダ ワンドンスープ フルーツ	ビビンバ丼 白菜の酢の物 わかめスープ お楽しみゼリー	ひじきごはん ちゃんぽんめん ほうれんそうのお浸し フルーツ	そばめし だいこんのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ
午後 メロンパンクッキー・牛乳	午後 やきそばパン・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 ヨーグルトムース・牛乳	午後 ミロクッキー・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 鶏肉 25 にんじん、たまねぎ 15 パプリカ、ピーマン 5 さとう、しょうゆ 2 酢 2 ソース、ケチャップ 1 かたくり粉 1 油 3 春雨 8 にんじん、きゅうり 10 コーン 10 平天 5 コンソメ 3 マヨネーズ 0.4 キャベツ 10 たまねぎ 10 もやし 10 コーン 6 わかめ 0.5 中華だし 0.4 しょうゆ 0.4 フルーツ 30 ホットケーキミックス 15 たまご 2 バター 0.5 さとう 2	めし 95 たら 40 豆腐 15 にんじん、キャベツ 2 ピーマン、パプリカ 2 しいたけ 10 パン粉、たまご 1 油 1 ケチャップ 3 ひじき 4 にんじん 10 えだまめ 4 厚揚げ 8 コーン 8 ハム 8 さとう、みりん、しょうゆ 1 だし 0.6 えのき 10 だいこん 10 ごまつな 6 うすあげ 2 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ロールパン 30 中華めん 10 豚肉 5 にんじん、たまねぎ 5 ソース 2 あおさ、かつお節 0.3	めし 95 豚肉 40 にんじん、キャベツ 25 ピーマン、パプリカ 10 しいたけ 2 さとう、しょうゆ、みそ 1 オイスターソース 1 油 1 スパゲティ 4 にんじん 10 きゅうり 10 きょうり 10 コーン 10 カニカマ 10 ちりめんじゃこ 4 酢、さとう 0.4 ごま、しょうゆ 6 もやし 10 チンゲンサイ 10 コーン 8 豆腐 2 わかめ 0.5 中華だし 0.4 しょうゆ 0.6 フルーツ 30 ホワイロー 30 黒糖パン 30 さけ 20 じゃがいも 35 にんじん、たまねぎ 20 さぼろ、ごまつな 2 シチュー 2 牛乳 5 たまご 35 鶏ひき肉 20 にんじん、ごまつな 10 コーン、えのき 5 コンソメ 0.4 油 1 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 コーン 10 ツナ 4 だし 0.4 コンソメ 0.3 さとう、しょうゆ 0.5 ごま、かつお節 0.2 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 えのき 10 わかめ 0.5 だし 1 みそ 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ババロアの素 8 牛乳 25	めし 100 豚ひき肉、鶏ひき肉 15 にんじん、ごまつな 20 もやし 25 たまご 10 たまり 25 おろししょうが、にんにく 1 焼肉のたれ 1 ごま、しょうゆ 0.5 はくさい 35 にんじん 15 きゅうり 15 コーン 10 カニカマ 5 ちりめんじゃこ 2 酢、さとう 1 ごま、しょうゆ 0.4 たまねぎ 10 コーン 10 じゃがいも 8 わかめ 10 中華だし 0.5 しょうゆ 0.3 フルーツの素 30 ヨーグルト 45 生クリーム 1 さとう 1 いちごジャム 2 ゼラチン 0.3	めし 95 ひじき 15 にんじん 20 うすあげ 25 さとう、しょうゆ 25 だし 1 ごま、かつお節 2 中華めん 45 豚肉 10 にんじん、キャベツ 10 もやし、コーン 10 かまぼこ 6 ねぎ 1 中華だし 0.4 しょうゆ 0.4 豆乳 10 おろししょうが、ごま油 1 えのき 25 だいこん 10 ふ 10 わかめ 10 だし 0.4 みそ 0.4 さとう、しょうゆ 1 ごま、かつお節 0.8 フルーツ 30 ホットケーキミックス 15 さとう 2 ミロ 1 バター 1	めし 60 中華めん 30 豚ひき肉 10 キャベツ 10 もやし 10 にんじん 10 ソース 1 マヨネーズ 1 あおさ 0.3 削り節 0.3 鶏ひき肉 10 だいこん 25 にんじん 20 ごまつな 10 さとう、しょうゆ 2 だし 0.4 えのき 10 だいこん 10 ふ 2 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30
6月10日(月)	6月11日(火)※コロクッククッキング	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ボーロ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ゼリー
ごはん 手作りミートボール煮 きゅうりの中華和え みそ汁 フルーツ	ごはん コロク ツナサラダ みそ汁 フルーツ	ロールパン 鮭シチュー オムレツ ブロッコリーの和風サラダ フルーツ	ごはん チンジャオロース はんぺんのふわふわ焼き 中華スープ フルーツ	ごはん 鶏ののり照り焼き 人参の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ (ツナマヨ・ジャム) コンソメスープ チーズ 牛乳
午後 おかし・牛乳	午後 ババロア・牛乳	午後 ツナマヨおにぎり・お茶	午後 フレンチトースト・牛乳	午後 あんドーナツ・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 豚ひき肉、鶏ひき肉 25 たまねぎ 10 豆腐 10 おから 10 酒、みりん、さとう 2 かたくり粉、コンソメ 1 ケチャップ 2 きゅうり 25 はくさい 15 にんじん 15 コーン 10 ちくわ 4 中華だし 0.3 しょうゆ 0.5 ごま油 0.2 さつまいも 10 にんじん、だいこん 10 はくさい 10 えのき 10 わかめ 1 豆腐 10 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	めし 95 合い挽きミンチ 20 鶏ひき肉 5 じゃがいも 35 たまねぎ 20 さとう、しょうゆ 2 かたくり粉 1 ケチャップ 2 キャベツ 35 にんじん、きゅうり 20 もやし、コーン 10 ツナ 5 だし 0.4 コンソメ 0.4 さとう、しょうゆ 1 ごま、かつお節 0.4 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 えのき 10 わかめ 0.5 だし 1 みそ 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ババロアの素 8 牛乳 25	めし 30 ホワイロー 30 黒糖パン 30 さけ 20 じゃがいも 35 にんじん、たまねぎ 20 さぼろ、ごまつな 2 シチュー 2 牛乳 5 たまご 35 鶏ひき肉 20 にんじん、ごまつな 10 コーン、えのき 5 コンソメ 0.4 油 1 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 コーン 10 ツナ 4 だし 0.4 コンソメ 0.3 さとう、しょうゆ 0.5 ごま、かつお節 0.2 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 えのき 10 わかめ 0.5 だし 1 みそ 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ババロアの素 8 牛乳 25	めし 30 豚肉 20 ピーマン、パプリカ 10 にんじん、たけのこ 20 しいたけ 20 おろししょうが、にんにく 3 中華だし 2 さとう、酒 2 オイスターソース 0.4 はんぺん 8 豆腐 4 魚のすり身 0.4 枝豆、コーン 1 ツナ缶 1 マヨネーズ 20 ごまつな 10 もやし 4 じゃがいも 1 だいこん 10 わかめ 30 だし 45 みそ 0.5 フルーツ 0.5 サンドウィッチパン 16 たまご、牛乳 3 さとう 2	めし 95 とりにく 35 さとう、みりん、しょうゆ 2 コンソメ 2 マヨネーズ 4 キャベツ、にんじん 35 のり 1 にんじん 35 だいこん 10 もやし 15 えだまめ 5 たまご 2 コーン 0.4 コンソメ 1 しょうゆ、みりん 1 えのき 10 たまねぎ 10 ごまつな 6 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ホットケーキミックス 12 さとう 10 ごしあん 10 たまご 2 油 2	サンドウィッチパン 25 キャベツ 15 ツナ 5 コンソメ 0.4 マヨネーズ 4 ジャム 4 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 わかめ 0.5 コーン 6 コンソメ 1 しょうゆ 0.4 チーズ 10 牛乳 100

6月17日(月)	6月18日(火)※おにぎりday	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) せんべい	こばと音楽会
ごはん お好み焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツ	じゃこごはん カレーうどん しゃきしゃき白あえ フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け 手作りさつま揚げ みそ汁 フルーツ	ごはん 蒸し餃子 はくさいの和風和え 中華スープ お楽しみゼリー	ごはん 豚と厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	
午後 たまごサンド・牛乳	午後 フルーツポンチ	午後 小松菜ホットケーキ・牛乳	午後 りんごのショートブレッド・牛乳	午後 さつまいもプリン・牛乳	
めし 95 お好み焼き粉 15 鶏ひき肉 10 えび 5 キャベツ、にんじん 25 たまご 5 ソース、マヨネーズ 2 かつおぶし 0.4 あおさ 0.4 切り干し大根 5 にんじん、こまつな 15 えだまめ、コーン 8 中華だし 0.3 しょうゆ 0.3 ごま油 0.3 えのき、はくさい 10 もやし、とうふ 10 わかめ 0.5 だし 0.5 みそ 30 フルーツ 30 サンドウィッチパン 14 たまご 6 さとう、コンソメ 0.2 しょうゆ 0.2	めし 95 ちりめんじゃこ 4 にんじん、こまつな 0.6 ごま、かつお節 5 うどん 55 豚肉 10 にんじん、たまねぎ 2 こまつな、じゃがいも 4 ねぎ 1 うすあげ 2 カレールウ 2 だし、しょうゆ 0.3 れんこん、ごぼう 8 にんじん、えだまめ 8 コーン 6 ちくわ 4 とうふ 28 さとう、みそ 1 しょうゆ 1 フルーツ 30 フルーツ 30 ゼリーの素 8 牛乳 0.4 ゼラチン 50 カルピス 50	めし 95 赤魚 40 おろししょうが、にんにく 1 さとう、みりん、しょうゆ 1 たら 10 魚のすり身、とうふ 10 にんじん、れんこん 6 たまねぎ、えだまめ 6 パン粉 1 かたくりこ 1 油 5 えのき 8 だいこん 8 こまつな 6 とうふ 4 ふ 1 わかめ 1 だし 1 みそ 30 フルーツ 30 ホットケーキミックス 8 たまご 8 牛乳 0.4 こまつな 50	めし 95 豚ひき肉、鶏ひき肉 20 たまねぎ、とうふ 10 おから、しいたけ 1 こまつな 2 たまご 2 おろししょうが、にんにく 1 かたくり粉 1 ぎょうざの皮 0.2 ごま油 1 はくさい、にんじん 5 きゅうり、コーン 10 トマト 10 さとう、しょうゆ 10 かつおぶし、ごま 6 にんじん、だいこん 1 えのき、じゃがいも 0.5 コーン 0.4 中華だし、しょうゆ 6 ゼリーの素 30 りんご 15 小麦粉 5 さとう、バター 10 牛乳 8	めし 95 豚肉 20 厚揚げ 29 にんじん、だいこん 15 ごぼう、こまつな 10 酒、みりん 1 さとう、みそ 1 しょうゆ 1 じゃがいも 35 にんじん、きゅうり 15 コーン 10 コンソメ 0.4 マヨネーズ 4 えのき 10 だいこん 10 もやし 10 とうふ 10 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 さつまいも 10 たまご 20 さとう 3 牛乳 15	
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ゼリー
ごはん 魚の磯部天ぷら 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	さばごはん 冷やしラーメン 蒸し鶏のごまサラダ フルーツ	ごはん ささみのカレーピカタ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 お楽しみゼリー	ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 中華スープ フルーツ	親子丼 ひじきのごまサラダ にゅうめん フルーツ	パン フルーツ チーズ 牛乳
午後 カレーパイ・牛乳	午後 みそチーズおにぎり・お茶	午後 さつまいももち・牛乳	午後 バナナケーキ・牛乳	午後 きなこサブレ・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 かれい 60 こむぎこ 5 たまご 2 あおさ 0.4 油 10 高野豆腐 7 にんじん 20 だいこん 20 こまつな 8 さとう、しょうゆ 2 だし 2 たまご 10 えのき 10 たまねぎ 10 じゃがいも 10 わかめ 10 ふ 4 だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 パイシート 15 豚ひき肉 8 にんじん、たまねぎ 10 じゃがいも、コーン 5 カレールウ 2 かたくりこ 1	めし 95 さば 10 にんじん、こまつな 5 さとう、みそ 1 ごま、かつお節 0.4 中華めん 45 鶏ひき肉 5 にんじん、きゅうり 10 コーン 10 ハム、わかめ 4.0 中華だし 0.5 酢、さとう 1 中華だし 0.4 ごま、しょうゆ 0.4 鶏ささみ 30 にんじん、きゅうり 15 もやし、トマト 10 コーン 10 ごまドレッシング 5 フルーツ 30 めし 65 にんじん、こまつな 6 みそ、チーズ 3 かつおぶし 0.3	めし 95 鶏ささみ 5 コンソメ 1 小麦粉 0.4 カレールウ 5 たまご 45 油 10 パセリ 10 ブロッコリー 25 にんじん、キャベツ 12 コーン、こまつな 12 魚肉ソーセージ 4 だし 0.3 さとう、しょうゆ 0.3 かつお節 0.3 にんじん 10 はくさい 10 とうふ 10 うすあげ 2 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 ゼリーの素 10 さつまいも 45 白玉粉 2 さとう、しょうゆ 2 かたくりこ 2	めし 95 豚肉 40 えび 0.6 はくさい、たまねぎ 2 にんじん、しいたけ 0.6 こまつな 8 おろししょうが、にんにく 1 中華だし 0.5 しょうゆ 0.5 かたくり粉 1 油 12 マカロニ 4 にんじん 10 きゅうり、コーン 0.3 ちくわ 0.3 コンソメ 10 マヨネーズ 10 えのき 10 チンゲンサイ 2 とうふ 0.5 コーン 6 わかめ 0.5 中華だし 0.5 フルーツ 30 バナナ 15 ホットケーキミックス 15 たまご、さとう 3 牛乳 3	めし 95 鶏肉 35 にんじん、たまねぎ 15 さとう、しょうゆ 2 だし 0.4 たまご 15 ひじき 4 にんじん 15 きゅうり 15 コーン 10 ちくわ 5 ごまドレッシング 5 かつお節、ごま 0.5 そうめん 5 にんじん 10 はくさい 10 えのき、しいたけ 10 かまぼこ 4 わかめ 0.5 めんつゆ 1 フルーツ 30 小麦粉、かたくり粉 12 きなこ 4 さとう 2 牛乳 2 油 2	ツナマヨパン 80 クリームパン 80 フルーツ 30 チーズ 10 牛乳 100

食中毒に気をつけよう！！

食中毒は主に6月～9月にかけて多発します。気温も高く、湿度も増すこれからの季節は気を付けなければいけません。特にお弁当を持参する日は注意ポイントを確認してください。

細菌に食べ物を「つけない」

・手をよく洗う。生肉をつかむ箸は分けよう。

食べ物についた細菌を「増やさない」

・低温で保存しよう。購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れよう

食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

・特に肉料理は中心までよく加熱しよう。また、肉や魚、卵を使った後の調理器具はよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイナップル缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。