小郡市立三国保育所　　　きゅうしょくだより　　　令和３年６月

日／曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材料名 黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1／火	麻婆豆腐 わかめの酢の物 卵スープ・夏みかん	牛乳・かりんとう ポテトチーズ焼き 牛乳	なたね油・三温糖・片栗粉・ごま油・春雨・じゃが芋	木綿豆腐・豚ミンチ・赤みそ・わかめ・卵・チーズ・牛乳	人参・干し椎茸・にら・玉葱・なす・きゃべつ・生姜・きゅうり・チンゲン菜・夏みかん
2／水	ミートボールスープ トマトサラダ りんご	牛乳・芋スナック パンせんべい スキムミルク	片栗粉・春雨・なたね油・三温糖・フランスパン・黒砂糖	合挽ミンチ・卵・スキムミルク	しょうが・人参・玉葱・きゃべつ・にら・レタス・きゅうり・とうもろこし缶・トマト・りんご
3／木	魚のキャロットソース焼き ツナと青菜のさっぱり和え みそ汁・プルーン	牛乳・おかき クロワッサン スキムミルク	ﾏﾖﾈｰｽﾞ・三温糖・白ごま・クロワッサン	白身魚・ツナ缶・木綿豆腐・いりこ・米みそ・スキムミルク	レタス・もやし・人参・玉葱・こねぎ・パセリ・小松菜・プルーン
4／金	✿誕生会✿　トマトライス 鶏の照り焼き・ドレッシングサラダ わかめスープ・ゼリー	牛乳・クラッカー ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・バター・白ごま・カレールウ・ゼリー・ロールケーキ	牛ひき肉・鶏肉・わかめ・スキムミルク	干し椎茸・しょうが・グリンピース・かいわれ大根・人参・玉葱・きゃべつ・きゅうり・とうもろこし缶・トマトケチャップ
5／土	きのこクリームスパゲティ ひじきのマリネ コンソメスープ	牛乳・クッキー 袋菓子(ｺｰﾝｽﾅｯｸ) 麦茶	なたね油・スパゲティ・三温糖・小麦粉・コーンスナック	ベーコン・生クリーム・豆乳・粉チーズ・ひじき・ロースハム	玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・しめじ・にんにく・きゅうり・とうもろこし缶・レタス
7／月	ポークビーンズ レモン和え メロン	牛乳・せんべい フルーツヨーグルト和え 牛乳	なたね油・じゃが芋・デミグラスソース	豚肉・大豆・チーズ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・グリンピース・きゅうり・キャベツ・トマトケチャップ・レモン・もも缶・みかん缶・パイン缶・メロン
8／火	高野豆腐のオランダ煮 山吹和え みそ汁・チーズ	牛乳・ビスケット 袋菓子(コンソメコーン) りんごジュース	片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・コンソメコーン	鶏肉・高野豆腐・たまご・おから・いりこ・米みそ・チーズ	玉葱・人参・ピーマン・きゅうり・大根・キャベツ・こねぎ・りんごジュース
9／水	✿お弁当の日✿ みそ汁・プルーン おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・ポップコーン ジャムサンド スキムミルク	三温糖・塩麹・なたね油・精白米・ごま油・食パン・ジャム	白身魚・しらす干し・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・キャベツ・とうもろこし缶・しめじ・ごぼう・白菜・パセリ・すいか
10／木	ビーフカレー 切り干し大根とじゃこのサラダ メロン	牛乳・野菜スナック 人参ケーキ スキムミルク	なたね油・じゃが芋・三温糖・白ごま・ごま油・カレールウ・小麦粉・バター・蒸しパンミックス	牛肉・しらす干し・チーズ・卵・スキムミルク	玉葱・人参・グリンピース・トマトピューレ・りんご・切り干し大根・キャベツ・レモン・きゅうり・メロン
11／金	魚の塩こうじ焼き ごぼうとしめじのきんぴら 白菜スープ・すいか	牛乳・ウエハース おにぎり（たくあん） 麦茶	塩こうじ・なたね油・三温糖・精白米・ごま油・黒ごま	白身魚・しらす干し	玉葱・生姜・パセリ・人参・キャベツ・とうもろこし缶・しめじ・ごぼう・白菜・すいか・たくあん
12／土	五目うどん きゅうりの即席づけ プルーン	牛乳・胚芽スティック 袋菓子(ねじねじ) 麦茶	三温糖・うどん麺・ねじねじ	鶏肉・油揚げ・わかめ・かまぼこ・こんぶ・かつお節	玉葱・しめじ・こねぎ・人参・きゅうり・プルーン
14／月	まさご焼き 洋風なます ミネストローネ・チーズ	牛乳・せんべい 焼き芋 スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・マカロニ・さつま芋	木綿豆腐・しらす干し・たまご・油揚げ・ロースハム・ベーコン・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・セロリ・ホールトマト缶・しめじ・トマトケチャップ
15／火	イエローポタージュ パインサラダ メロン	牛乳・芋スナック ピザトースト 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが芋・食パン	鶏肉・豆乳・わかめ・チーズ・たまご・牛乳・スキムミルク・ロースハム・チーズ	玉葱・人参・南瓜・干ししいたけ・グリンピース・きゅうり・キャベツ・ピーマン・トマトピューレ・とうもろこし缶・パイン缶・メロン
16／水	煮魚 春雨ソテー クリームシチュー・夏みかん	牛乳・かりんとう フルーツゼリー・おこし スキムミルク	三温糖・はるさめ・ごま油・クリームシチュールウ・精白米・黒ごま・おこし	白身魚・豆乳・しらすぼし・わかめ	しょうが・にんじん・レタス・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・グリンピース・夏みかん・パイン缶
17／木	ミックスオムレツ 五色きんぴら みそ汁・すいか	牛乳・おかき おからのブラウニー スキムミルク	三温糖・じゃが芋・しらたき・ごま油・薄力粉・バター・ココア	ウインナー・たまご・チーズ・しらす干し・豚肉・木綿豆腐・いりこ・米みそ・おから・スキムミルク	玉葱・人参・トマトケチャップ・ピーマン・ごぼう・小松菜・こねぎ・すいか
18／金	魚の南蛮漬け スパゲティサラダ コーンスープ・メロン	牛乳・ボーロ おにぎり 麦茶	なたね油・片栗粉・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・おこし	白身魚・ロースハム・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・きゅうり・とうもろこし缶・パセリ・メロン・もも缶・みかん缶・オレンジジュース・りんごジュース
19／土	冷　麺 煮大豆 チーズ	牛乳・せんべい 袋菓子(ビスケット) 麦茶	中華麺・ごま油・ねりごま・三温糖・ビスケット	豚肉・大豆・こんぶ・チーズ	トマト・きゅうり・もやし
21／月	肉豆腐 ひじきのごまドレサラダ みそ汁・すいか	牛乳・クッキー ポップコーン スキムミルク	なたね油・しらたき・三温糖・白ごま・ポップコーン・黒砂糖	牛肉・焼き豆腐・・芽ひじき・わかめ・いりこ・米味噌・スキムミルク	えのきたけ・ごぼう・玉葱・人参・レタス・白菜・きゅうり・にがうり・ねぎ・こまつな・すいか
22／火	魚のごまみそ焼き 大豆のサラダ 野菜ｽｰﾌﾟ・夏みかん	牛乳・ポップコーン レーズンパン スキムミルク	マカロニ・三温糖・白ごま・マヨネーズ・レーズンパン	白身魚・米みそ・だいず・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・干し椎茸・・キャベツ・きゅうり・夏みかん
23／水	タンドリーチキン 南瓜の煮物 みそ汁・チーズ	牛乳・野菜スナック キャロット寒天 芋ﾁｯﾌﾟ スキムミルク	三温糖・芋チップ	鶏肉・ヨーグルト・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク・寒天	玉葱・人参・キャベツ・にんにく・レタス・南瓜・こねぎ・小松菜・えのきたけ・オレンジジュース・リンゴジュース
24／木	レバーの旨煮 温野菜サラダ みそ汁・メロン	牛乳・クラッカー お好み焼き 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが芋・ねりごま・マヨネーズ・薄力粉・山いも	鶏レバー・油揚げ・いりこ・米みそ・豚肉・たまご・青のり・牛乳・かつお節	玉葱・人参・生姜・トマトケチャップ・きゅうり・南瓜・こねぎ・キャベツ・もやし・メロン
25／金	✿米飯給食✿ゆかりごはん ハンバーグ・ポテトサラダ キャベツのスープ・ゼリー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	精白米・白ごま・ﾊﾟﾝ粉・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー・メロンパン	牛肉・たまご・牛乳・ベーコン・スキムミルク	ゆかり・玉葱・人参・レタス・きゅうり・キャベツ・にら・トマトケチャップ
26／土	ちゃんぽん きゅうりの変りづけ プルーン	牛乳・クッキー 袋菓子(かりんとう) 麦茶	なたね油・三温糖・ちゃんぽん麺・ごま油・かりんとう	豚肉・むきえび	玉葱・人参・もやし・キャベツ・エリンギ・こねぎ・きゅうり・プルーン
28／月	鶏のさっぱり煮 ごま和え みそ汁・チーズ	牛乳・ビスケット おにぎり 麦茶	三温糖・白ごま・精白米・黒ごま	鶏肉・かつお節・たまご・油揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・わかめ	玉葱・人参・こねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが・もやし・こまつな・なす・こねぎ
29／火	魚のバーベキュー風 梅肉和え すまし汁・プルーン	牛乳・ウエハース もちもちパン 牛乳	片栗粉・なたね油・三温糖・白玉粉・ホットケーキ粉	魚白身・わかめ・かつお節・木綿豆腐・いりこ・粉チーズ・豆乳・牛乳	玉葱・りんご・キャベツ・きゅうり・オクラ・梅干し・えのきたけ・プルーン
30／水	松風焼き 切干大根の煮物 みそ汁・はっさく	牛乳・おかき ジャムパン スキムミルク	三温糖・白ごま・じゃがいも・なたね油・ロールパン・ジャム	鶏ミンチ・卵・いりこ・米みそ・さつま揚げ・スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・切干大根・レタス・さやいんげん・玉葱・えのきたけ・はっさく

６月の食育目標

○暑さで食欲がなくなる時期ですが、朝食を必ず食べましょう。
○菜園活動で収穫した野菜をおいしく食べよう。
○季節の食材　とうもろこし・なす・ピーマン・すいか

お知らせ

誕生会は、4日（金）です。
米飯給食は、25日（金）です。　お箸だけ持ってきて下さい。

お弁当の日は、9日（水）です。

✿材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。

6月 食献立予定表　　御原保育所

	曜	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	火	牛乳、せんべい	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・スープ・みかん	ミルク・ホットケーキ	
2	水	牛乳、ウエハース	ご飯	鶏肉のブレゼ・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉団子	
3	木	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・りんご	ミルク・パンせんべい	
4	金	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の磯部揚げ・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・じゃがバター	
5	土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・サラダ・スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
7	月	牛乳、クッキー	ご飯	ポークビーンズ・レモン和え・りんご	ミルク・フルーツヨーグルト	
8	火	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・山吹和え・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
9	水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩麹焼き・きんぴら・スープ・りんご	ミルク・南瓜のスコーン	
10	木	牛乳、せんべい	ご飯	野菜カレー・切り干し大根サラダ・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
11	金	牛乳、サブレ		ゆかりごはん・ハンバーグ・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
12	土	牛乳、せんべい		五目うどん・温野菜サラダ・プルーン	牛乳・袋菓子	
14	月	牛乳、せんべい	ご飯	まさご焼き・洋風なます・ミネストローネ・りんご	ミルク・おからの柔らかクッキー	
15	火	牛乳、サブレ	ご飯	イエローポタージュ・パインサラダ・みかん	ミルク・コーントースト	
16	水	牛乳、ウエハース	ご飯	厚揚げの中華煮・わかめサラダ・かきたま汁・みかん	おにぎり	
17	木	牛乳、せんべい	ご飯	ミックスオムレツ・五色きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
18	金	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の南蛮漬け・スパゲティサラダ・スープ・みかん	ぜんざい	
19	土	牛乳、ウエハース		冷麺・煮大豆・スープ・プルーン	牛乳・袋菓子	
21	月	牛乳、せんべい	ご飯	肉豆腐・ひじきのゴマドレサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・ポップコーン	
22	火	牛乳、ビスケット		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・手つくりパン	クッキング
23	水	牛乳、クッキー	ご飯	照り焼きチキン・南瓜の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・キャロット寒天	
24	木	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・温野菜サラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・お好み焼き	
25	金	牛乳、ボーロ		わかめごはん・煮魚・春雨ソテー・スープ・りんご	ミルク・カントリークッキー	米飯給食
26	土			袋菓子詰め合わせ		
28	月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏のさっぱり煮・胡麻和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
29	火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・梅肉和え・みそ汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
30	水	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・もちもちパン	

お知らせ

・11(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
・25(金)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

☆魚の塩麹焼き

(子ども1人分)

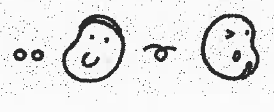
魚 (1切れ 35g程度)	1切れ
三温糖	2g
しょうが	1 (1.25)g
塩麹	3g
こいロしょうゆ	1g

<作り方>

① しょうがは、すりおろす。
絞り汁を塩麹・三温糖・こいロしょうゆと混ぜ合わせて漬けだれを作る。

② 魚をたれに付け込む。(10~15分程度)

③ フライパンにクッキングシートを敷いて魚を並べて両面焼く。



6月　給　食　だ　よ　り　　2021. 5. 31

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	火	牛乳 ウエハース	ごはん	青梗菜のスープ 麻婆豆腐、わかめと春雨の酢の物、すいか	ミルク ホットケーキ	451
2	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	りんご ミートボールスープ、ドレッシングサラダ	ミルク パンせんべい	385
3	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りみそ汁 鶏肉のブレゼー、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 きな粉だんご	444
4	金	牛乳 ビスコ	ごはん	かき卵汁 厚揚げの中華煮、わかめサラダ、夏みかん	麦茶 きゃべつ入りおにぎり	352
5	土	牛乳 プルーン		ひじきのマリネ きのこクリームスパゲティー、コーンスープ	ミルク ほうれん草蒸しパン	531
7	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ポークビーンズ、レモンあえ、プルーン	ミルク フルーツヨーグルトあえ	365
8	火	牛乳 ウエハース	ごはん	きゃべつ入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、山吹あえ、チーズ	牛乳 ミレービスケット	435
9	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	白菜スープ、すいか 魚の塩麹焼き、ごぼうとしめじのきんぴら	ミルク 南瓜入りスコーン	368
10	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご ビーフカレー、切り干し大根のサラダ	ミルク マカロニのあべ川	459
11	金	牛乳 ビスコ	ごはん	ごぼう入りみそ汁、夏みかん ししゃもの磯辺揚げ、ひじきの煮物	麦茶 じゃがバター	388
12	土	牛乳 プルーン		五目うどん、温野菜サラダ、チーズ	麦茶 ウインナー入りおにぎり	475
14	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	プルーン まさご揚げ、洋風なます、ミネストローネ	ミルク おから入りクッキー	371
15	火	牛乳 ウエハース	ごはん	イエローポタージュ、パインサラダ、りんご	ミルク コーントースト	379

～今月の目標～

＊梅雨期は湿度が高く,身体からの水分の発散も悪くなり、身体の動きが鈍くなり胃腸も重たく食欲も落ちるので、芳香性のあるもの（しそ・ねぎ・生姜）利尿作用のあるもの（小豆・昆布）、水分代謝を良くするもの（小豆・南瓜）などを積極的に取り入れる。

＊衛生面に気をつける。（正しい手洗いを実施する）

＊給食室内の温度・湿度に注意する。

＊適温で食べられるように配慮する。
（適温給食：あえ物・サラダ類の保冷、配膳後2時間以内の喫食）

家庭から持って来ていただいている白ごはんについては、食中毒予防のため、必ず朝炊いたごはんを持たせてください

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

6月　給　食　だ　よ　り　　2021. 6. 15

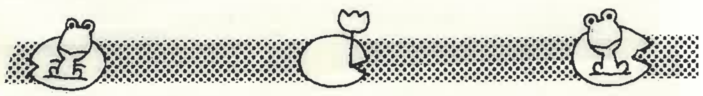
大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	＊誕生会　わかめ入りみそ汁、ゼリー ゆかりごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ	りんごジュース ロールケーキ	581
17	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	小松菜入りみそ汁 ミックスオムレツ、五色きんぴら、りんご	ミルク おから入りブラウニー	416
18	金	牛乳 ビスコ	ごはん	コーンスープ、夏みかん 魚の南蛮づけ、スパゲティーサラダ	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	350
19	土	牛乳 プルーン		冷麺、煮大豆、中華スープ	ミルク 人参蒸しパン	480
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 肉豆腐、ひじきのごまドレサラダ、りんご	ミルク ポップコーン	345
22	火	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめスープ、夏みかん 肉野菜中華炒め、マカロニサラダ	ミルク ジャムパン	345
23	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きゃべつ入りみそ汁 鶏の照り焼き、南瓜の煮物、チーズ	ミルク、芋チップ キャロット寒天	364
24	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	南瓜入りみそ汁 レバーの旨煮、温野菜サラダ、りんご	ミルク お好み焼き	403
25	金	牛乳 プルーン	ごはん	夏みかん 煮魚、春雨ソテー、クリームシチュー	ミルク カントリークッキー	353
26	土	牛乳 ビスコ		ちゃんぽん、胡瓜の変わりづけ、プルーン	麦茶 みたらし団子	400
28	月	牛乳 ビスケット	ごはん	茄子入りみそ汁 鶏のさっぱり煮、野菜のごまあえ、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	352
29	火	牛乳 ウエハース	ごはん	あげ入りみそ汁 魚のバーベキュー風、梅肉あえ、りんご	麦茶 あべ川うどん	302
30	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、八朔 松風焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク もちもちパン	356

食事の前に必ず手を洗いましょう

ジメジメとした梅雨の時期になりました。湿度の上昇するこの時期は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいですね。

まずはその予防として、手洗いから始めてみましょう。保育所では必ず食事前に行っています。家でもしっかり洗えているか、そばで見てあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。

また、爪が伸びているとばい菌も入りやすくなりますので、爪の点検もよろしくお願いします。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。