



# 2024年 6月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
01 土	昼食	中華丼 かぼちゃサラダ 春巻き みそ汁 (だいこん・しめじ) ウエハース	米、ごま油、片栗粉 マヨネーズ (ノンエッグ)  ウエハース (小麦・乳・卵・大豆)	豚肉 赤ハム (鶏・豚・大豆・乳) 春巻き (小麦・大豆・ごま・豚肉・ゼラチン) みそ	はくさい、たけのこ、にんじん、こまつな、しいたけ、きくらげ かぼちゃ、きゅうり、コーン  だいこん、しめじ
	おやつ	麦茶 ヒラヤーチー (もずく)	小麦粉、油	もずく、ツナ缶、卵	にら
03 月	昼食	雑穀ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツサラダ (きゅうり) みそ汁 (なす・玉ねぎ) くだもの	米、きび、押麦 油 ごまドレッシング (ごま・卵)	豚肉  みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが キャベツ、きゅうり なす、たまねぎ、ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 スティック菓子 (ごま)	小麦粉、ホットケーキミックス (小麦・乳・大豆)、油	牛乳 卵	ごま
04 火	昼食	麦ごはん チキンカツ きんぴらごぼう 鶏肉と冬瓜のすまし汁 チーズ	米、押麦 パン粉 (小麦)、小麦粉、油 油	鶏肉、卵 豚肉 鶏肉 ベビーチーズ (Fe・Ca)	にんにく ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん とうがん、ねぎ、しいたけ
	おやつ	麦茶 おにぎり (わかめ・ごま)	米		いりごま
05 水	昼食	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 (じゃがいも・こまつな) フルーツ缶	米  じゃがいも	さば 鶏肉 みそ	さといも、キャベツ、パセリ、きゅうり、しいたけ、いんげん、トマト こまつな みかん
	おやつ	牛乳 おからバナナマフィン	ホットケーキミックス (小麦・乳・大豆)、バター (乳)	牛乳 卵、牛乳、おから	バナナ、レモン
06 木	昼食	焼きとり丼 切干大根のツナ和え みそ汁 (はくさい・えのき) ヨーグルト	米 ごま油	鶏肉、のり ツナ缶 みそ ヨーグルト (乳)	たまねぎ、きぬさや、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん はくさい、えのきたけ
	おやつ	麦茶 支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ缶	たまねぎ、にら
07 金	昼食	麦ごはん 肉じゃが ちくわ磯辺揚げ ゆし豆腐汁 くだもの	米、押麦 じゃがいも、油 小麦粉、油	豚肉 ちくわ、卵、あおのり 豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん  ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン (小麦)	牛乳	ブルーベリージャム
08 土	昼食	ごはん 納豆 鶏肉と大根の煮物 干草焼き そうめん汁 フルーツ缶	米  そうめん	納豆 鶏肉 卵、ひじき	だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ ほうれんそう、にんじん ねぎ パイナップル
	おやつ	バナナ ビスケット	ビスケット (小麦・乳)		バナナ
10 月	昼食	チャーハン 豚肉と厚揚げのホイコーロー 揚げぎょうざ わかめスープ ブルー	米、ごま油 油、ごま油、片栗粉	豚肉 揚げ豆腐、豚肉、みそ  わかめ	たまねぎ、ミックスベジタブル キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが  たまねぎ ブルー
	おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン	牛乳 牛乳、卵	
11 火	昼食	雑穀ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 厚揚げと菜の花の炒め物 みそ汁 (だいこん・ねぎ) くだもの	米、きび、押麦 油	あかうお 揚げ豆腐、豚肉 みそ	ごぼう、しょうが なのはな、にんじん だいこん、ねぎ オレンジ
	おやつ	麦茶 クファージュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
12 水	昼食	三色そぼろ丼 大根とわかめの中華和え イナムドゥチ くだもの	米、油、ごま油 ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉 わかめ みそ、豚肉、かまぼこ (卵・大豆)	ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり ねぎ、しいたけ バナナ
	おやつ	麦茶 焼きそば	焼きそば麺 (小麦・大豆)、ごま油	豚肉、あおのり	キャベツ、にんじん、ピーマン
13 木	昼食	あわごはん 豆腐チャンプルー レバーの南蛮漬 みそ汁 (冬瓜・ねぎ) フルーツ缶	米、きび 油 片栗粉、油	豆腐、豚肉 豚レバー みそ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが 冬瓜、ねぎ パイナップル
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク (乳・大豆)	牛乳	
14 金	昼食	麦ごはん ひじきの佃煮 チキンの照り焼き パパイア炒め みそ汁 (こまつな・えのき) くだもの	米、押麦 油	ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	いりごま にんにく パパイア、にんじん、いんげん こまつな、えのきたけ オレンジ
	おやつ	おにぎり (みそ) 小魚 (ごま)	米	みそ 小魚 (ごま・大豆・小麦)	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



# 2024年 6月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
15 土	昼食	ごはん 酢豚 マカロニサラダ みそ汁(とうがん・しめじ) ウエハース	米 油、片栗粉 マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ	豚肉 みそ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、じゃがいも、パセリ、オリーブ、キャベツ、コーン、きゅうり とうがん、しめじ
	おやつ	フライドポテト チーズ	ウエハース(小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン) フライドポテト		ベビーチーズ(Fe・Ca)
17 月	昼食	トマトチキンカレー ブロッコリーサラダ くだもの	米、じゃがいも、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏肉 大豆、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン、にんにく ブロッコリー、にんじん オレンジ
	おやつ	牛乳 ホットドッグ	ロールパン(小麦・乳・卵)、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳 ウインナー(乳・鶏・豚)	キャベツ、にんじん
18 火	昼食	麦ごはん 豚肉の竜田揚げ 切干大根炒め みそ汁(キャベツ・えのき) ブルーベリー	米、押麦 片栗粉、小麦粉、油 油	豚肉 豚肉、こんにゃく みそ	切り干しだいこん、こんにゃく キャベツ、えのきだけ ブルーベリー
	おやつ	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	強力粉(小麦)、黒糖	牛乳 牛乳	
19 水	昼食	牛丼 おくらと大根の梅和え アーザのみそ汁 くだもの	米、油、片栗粉	牛肉 豆腐、みそ、あおさ	たまねぎ、しらたき、ピーマン、にんじん、しょうが オクラ、大根、うめ干し
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ(粉糖)	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 豆腐	バナナ
20 木	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	まめびよ メロンパン	メロンパン(小麦・乳・卵)	まめびよ(大豆)	
21 金	昼食	沖縄そば キャベツのおかか和え ヨーグルト	沖縄そば(小麦・大豆)	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆) かつお節 ヨーグルト(乳)	ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん
	おやつ	麦茶 おにぎり(さけ・ごま)	米	さけ	いりごま
22 土	昼食	チキンライス ポテトサラダ ミートボール 野菜スープ フルーツ缶	米、油 じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ) 油	鶏もも肉 ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)	たまねぎ、ミックスベジタブル きゅうり、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ みかん缶
	おやつ	野菜ジュース ホットケーキ	野菜ジュース(りんご) ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、メープルシロップ	牛乳、卵	
24 月	昼食	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(大根・わかめ) くだもの	米 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豆腐、牛豚合びき肉、みそ みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり だいこん バナナ
	おやつ	牛乳 ココアブラウニー	小麦粉、油、粉糖	牛乳 卵、牛乳	
25 火	昼食	麦ごはん 甘辛チキン 麩チャンプルー(からし菜) みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ缶	米、押麦 小麦粉、油 麩、油 じゃがいも	卵、鶏肉 豚肉 みそ、わかめ	にんにく からし菜、にんじん パイナップル
	おやつ	牛乳 黒糖バナナケーキ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、バター(乳)、黒糖	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
26 水	昼食	あわごはん 豚肉となすのみそ炒め 蒸ししゅうまい かき玉汁(ほうれん草) くだもの	米、きび 油 片栗粉	豚肉、みそ しゅうまい(小麦・乳・卵・大豆・鶏・ごま) 卵	なす、たまねぎ、だれのか、にんじん、ピーマン ほうれん草 オレンジ
	おやつ	牛乳 手ぶら	小麦粉、油	牛乳 卵	さつまいも
27 木	昼食	ひじきの炊き込みごはん わかざきのカレー天ぷら 白菜の和え物 ゆし豆腐汁 ブルーベリー	米 小麦粉、油 ごま油	鶏もも肉、油揚げ(大豆)、ひじき わかざき、卵 赤ハム(鶏・豚・大豆・乳) 豆腐、みそ	にんじん、えだまめ はくさい、もやし、きゅうり ねぎ ブルーベリー
	おやつ	ゼリー バナナ	ゼリー		バナナ
28 金	昼食	スパゲティーミートソース 胚芽食パン キャベツサラダ クリームスープ チーズ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 全粒粉パン ごまドレッシング(ごま・卵) 片栗粉	牛豚合びき肉 牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、きゅうり はくさい、マッシュルーム、たまねぎ チーズ
	おやつ	麦茶 おにぎり(菜飯・しらす)	米	しらす干し	
29 土	昼食	麦ごはん ピザバーグ 野菜炒め みそ汁(もずく) フルーツ缶	米、押麦 パン粉(小麦) 油	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、牛乳、卵 揚げ豆腐、豚肉 もずく、みそ	ピーマン、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、にんじん、にら ねぎ みかん
	おやつ	乳酸菌飲料 きなこケーキ	小麦粉、油	乳酸菌飲料(乳) 卵、牛乳、きな粉	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



# きゅうしょくだより

令和6年6月  
この花ナーサリ  
この花KidsRoom



梅雨に入り、気温も湿度も高い日が続いています。天気の変化も激しく、食欲も落ちて体調を崩しがちです。また、この時期から夏場にかけて、毎年食中毒の発生が多くなってきます。手洗い・うがいはもちろん、生活リズムを整え元気に梅雨の季節を乗り越えましょう。キッチンでも食中毒予防に努め、安全に食事が提供できるよう注意して調理することを心がけます。

## ～子どもの誤嚥・窒息に注意しよう～

ここのところ学校や保育施設等での誤嚥事故をよく耳にします。子どもは飲み込む機能や嘔む力が未熟で、のどに食べ物が詰まりやすいです。誤嚥・窒息の危険から子どもたちを守るために、注意が必要な食材や誤嚥につながりやすい行動、対策などを頭に入れ、食べているときは目を離さずに見守りましょう。

### △ 注意が必要な食べ物 △

- ・弾力があるもの → ごんにゃく、きのこ、練り製品など
- ・なめらかなもの → 熟れた柿やメロン、豆類、ゼリーなど
- ・球形のもの → プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、キャンディーチーズ、あめ、ラムネなど
- ・粘着性が高いもの → もち、白玉団子、ごはんなど
- ・固いもの → かたまり肉、イカ、えびなど
- ・唾液を吸うもの → パン、ゆで卵、さつまいもなど
- ・ばらつきやすいもの → ひき肉、ブロッコリーなど

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より

### 誤嚥・窒息予防のために

- ・ながら食べをしない
- ・姿勢を整えて食べる
- ・水分を摂り、のどを潤してから食べる
- ・口の中に食べ物を入れたまま喋らない
- ・詰め込みすぎない

園の給食では、誤嚥のリスクがある食材は使用を検討し切り方を工夫して提供しています。球形のプチトマトやぶどう、キャンディーチーズ、ミニゼリー、粘着しやすいお餅や団子などは給食に出さないようにして誤嚥を未然に防いでいます。ご家庭でも誤嚥・窒息につながりやすい食材を使用する場合には十分に注意し、小さく切るなどの工夫をしていただきたいと思います。お誕生会や園外保育でお弁当を持たせる場合にも、のどに詰まらせないような食材の選定・配慮を改めてお願い致します。

