

令和7年 6月 給食献立表



さくら保育園



日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
2	月	バナナ	レーズンパン アジフライ (アジ・酒・パン粉・小麦粉・卵・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	おからのパウンドケーキ (おから・ホットケーキミックス・砂糖・卵・バター・ベーキングパウダー・牛乳)
				牛乳
3	火	飲むヨーグルト	ごはん 根菜ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ばんさんすう (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし)	みかんゼリー
				乳児:オレンジゼリー 乳児のみせんべい付き
4	水	チーズ	ごはん 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) 野菜の和風和え (人参・きゃべつ・しらす・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖・シロップ)
5	木	ソーセージ	カレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・チーズ・りんご・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳): 幼児ココア味
6	金	ウエハース 牛乳	食パン スコッチエッグ (豚肉・じゃが芋・うずらの卵・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁)
				麦茶
7	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
9	月	野菜ジュース	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・ハム・きゅうり・マヨネーズ・醤油・すりごま) チーズ・たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん	ロールカステラ
				麦茶
10	火	バナナ	ごはん 鯖ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・醤油・マヨネーズ) 白菜のスープ (白菜・えのき・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ココアのお麩のラスク (麩・ココア・砂糖・バター) 乳児:ココアなし
				牛乳
11	水	せんべい	もずく丼 (ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) おふのスープ(麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・もも缶・みかん缶・バナナ)
12	木	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)
				麦茶
13	金	ヨーグルト	ロールパン ミートスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉) ブロッコリー(マヨネーズ)・たまねぎスープ(玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ)	あじさいゼリー (ゼリーの素:ぶどう・青りんご・もも)
14	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
16	月	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルー) 竹輪のマリネ(ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト・チーズ	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
17	火	ソーセージ	ごはん とんかつ (豚肉・酒・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) そうめんのみそ汁 (そうめん・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	レモンシュガートースト (食パン・レモン汁・グラニュー糖・バター)
				牛乳
18	水	ウエハース 牛乳	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
				麦茶

19	木	チーズ	ごはん 豆腐のきのこあんかけ (豆腐・鶏肉・しめじ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白葱・砂糖・醤油・みりん・酢・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 油揚げのみそ汁 (大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チョコチップケーキ (ホットケーキミックス・卵・バター・チョコチップ・牛乳・砂糖) 乳児…チョコチップなし
				牛乳
20	金	せんべい	サンドイッチ(ハム・マーガリン)・スタミナパン・カレーパン(乳児なし) 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒)・ミートボール(醤油・みりん・片栗粉) ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳)
21	土	希望保育		ビスケット
				ビスケット・野菜ジュース
23	月	ビスケット 牛乳	ごはん まぐろの和風焼き (まぐろ・酒・醤油・かつおだし・さばだし・片栗粉) ささみときゅうりのごま風味 (とりささみ・きゅうり・人参・もやし・すりごま・醤油・砂糖) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	アンパンマンパン (あんパン)
				野菜ジュース
24	火	チーズ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き (鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) カラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	カルピスゼリー (パイナップル・カルピス・粉寒天・水)
25	水	ヨーグルト	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)
				麦茶
26	木	ソーセージ	ごはん さばの香りフライ (さば・酒・パン粉・小麦粉・卵・青のり・黒ごま) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) 人参スープ (人参・玉ねぎ・わかめ・鶏ガラ)	バナナマフィン (バナナ・牛乳・卵・砂糖・ホットケーキミックス・バター)
				牛乳
27	金	飲むヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	いなりずし (ごはん・酢・砂糖・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖)
				麦茶
28	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
30	月	せんべい	ひじきごはん (豚肉・鶏肉・ひじき・人参・しょうが・油あげ・醤油・砂糖・酒) たたききゅうり(きゅうり・塩) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	レーズンスティック (レーズン・バター・小麦粉・砂糖・卵・ベーキングパウダー)
				牛乳

	除去はありません
	除去があります

〆 切日
 月 日

ひよこ組のみチェックをお願いします

✿6月の1日当たりの平均栄養摂取量です✿

≪左:幼児 / 右:乳児≫

エネルギー(Kcal)	662	562	Ca(mg)	222	237
たんぱく質(g)	24.9	21.3	Vc(g)	28	22
脂質(g)	20.7	17.7	鉄分(mg)	2.3	2.0
			塩分(g)	2.2	1.9



✪食育月間✪

6月は国が決めた食育月間であり、歯と口の健康週間にもなっています。それぞれ推進するため、イベントなどが行われたりします。「食育」は「日常」の中にもあります。なにげなく声かけをしている日々も食育のひとつです。「いただきます」この言葉にも、たくさんの意味が込められています。ただ言うだけではなく感謝することの大切さ、様々な想いを大事にしたいですね。家庭でも食事を楽しみながら、心も身体も元気に過ごし、じめじめとした季節を乗り越えていきましょう！！

～朝ご飯を食べよう！よく噛もう！～

朝ご飯は生活のリズムを整えてくれます。朝ご飯を食べると体温が上がり、一日元気に動くことができます。早起きにもつながるので、生活のリズムが整うのです。1日のリズムが整うと夜の睡眠の質にもつながります。気持ちの良い生活を過ごせるように、朝ご飯を食べることは、とても大事なことのひとつなのです。

また、よく噛んで食べることで唾液の分泌が増えます。唾液が増えると、食べものを消化吸収しやすくなるほか、口の中を清潔にして虫歯予防にもつながります。また、脳の発達を促し集中力を養う効果もあるといわれています！

よく噛んで、たくさん食べて、日々の成長につなげましょう！！

