



令和7年6月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	ごはん ちゅうかふうオムレツ はるさめサラダ	スナックパン	せんべい2	鶏卵 豚ミンチ 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	もやし にんじん しいたけ 青ピーマン きゅうり キャベツ
3	火	ごはん さかなのなんばんに せんぎりにつけ みそしる/こまつな・にんじん オレンジ(3歳児以上)	芋けんぴ	オレンジ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米	だいこん にんじん いんげん こまつな オレンジ
4	水	ごはん ぶたにくのねぎみそ炒め ほうれんそうとコーンのあえもの にんじんたまねぎスープ バナナ(3歳児以上)	☆おふラスク	バナナ	豚肉 米みそ 牛乳	米 麴 無塩バター	ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん スイートコーン たまねぎ バナナ
5	木	ごはん とりにくのトマトに あぶらあげのわふうサラダ チーズ(3歳児以上)	いちごヨーグルト	チーズ	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ トマト加工品 キャベツ きゅうり にんじん
6	金	ごはん にくじゃが きゅうりの酢の物 ウエハース(3歳児以上)	プリン	ウエハース	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり 乾わかめ スイートコーン
7	土	イタリアンスパゲティ キウイ		ボーロ	豚ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青ピーマン キウイフルーツ
9	月	グリーンピースごはん ふわふわチキン かぼちゃのあまに すましじる/ふ・こまつな ウエハース(3歳児以上)	フルーツ /+ビスコ	ウエハース	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 麴	グリーンピース こんぶ かぼちゃ こまつな 葉ねぎ パイン缶 みかん缶
10	火	ちゃんぽんめん ひじきのさんばいす オレンジ	ボーロ	せんべい3	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし ひじき きゅうり スイートコーン オレンジ
11	水	ごはん さばのうめぼしに きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	ビスケット /+きゅうりの塩もみ (5歳児のみ)	バナナ	まさば 牛乳	米 ごま油	梅びしお きゅうり にんじん セロリー バナナ
12	木	ごはん まあぼうとうふ じゃがいもソテー	コーンフレーク /+ヨーグルト	スナックパン	豆腐 合ミンチ 米み そ 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青ピーマン
13	金	コッペパン にくだんごのはくさいスープ ツナサラダ	☆さつまいもの バターしょうゆ	チーズ	合ミンチ まぐろ類缶詰 牛乳	コッペパン 春雨 さつまいも 有塩バター	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり
14	土	ごはん やきとりどん オレンジ		クッキー	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ オレンジ
16	月	ごはん カレーシチュー グリーンサラダ ヨーグルト(3歳児以上)	ウエハース	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー きゅうり スイートコーン

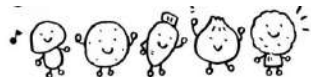
17	火	ごはん さかなのあけぼのあげ いんげんのごまあえ みそしる/しめじ バナナ(3歳児以上)	芋けんぴ	せんべい3	魚 米みそ 牛乳	米 すりごま	にんじん いんげん キャベツ ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
18	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのにつけ みそしる/とうふ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	チーズ	豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳	米	たまねぎ ひじき にんじん いんげん 乾わかめ
19	木	ごはん ひじきいりいりどうふ ポテトサラダ バナナ(3歳児以上)	ゼリー	せんべい2	豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	こまつな にんじん しいたけ ひじき きゅうり スイートコーン バナナ
20	金	ごはん やきにく すのものの/キャベツ・きゅうり ウエハース(3歳児以上)	☆無限ピーマン	ウエハース	牛肉 米みそ 牛乳 まぐろ類缶詰	米 ごま油	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり
21	土	やきそば バナナ		せんべい3	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ にんじん もやし 青ピーマン たまねぎ バナナ
23	月	ごはん ぎゅうどん はりはりづけ すましじる/ふ・えのき	ビスケット	ゼリー	牛肉 牛乳	米 麴	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ こんぶ だいこん きゅうり えのきたけ
24	火	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ あげいりごまあえ みそしる/ほうれんそう・にんじん ヨーグルト(3歳児以上)	コーンフレーク	スナックパン	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい
25	水	ごはん やながわふう わかめとじゃこのいりに バナナ(3歳児以上)	☆みかんのカルピ スゼリー	バナナ	牛肉 鶏卵 しらす干し かつお節 牛乳	米 カルピス	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース 乾わかめ バナナ 寒天 みかん缶
26	木	ひじきごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもそぼろあんかけ ウエハース(3歳児以上)	フルーチェ	ウエハース	豚肉 油揚げ 魚 鶏ミンチ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん ひじき グリンピース
27	金	ごはん こうやどうふのそぼろに はるさめのすのものの チーズ(3歳児以上)	キウイ /カットフルーツ	クッキー	高野豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 春雨	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり キウイフルーツ バナナ
28	土	ごはん とりそぼろどん トマト		ビスコ	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん トマト
30	月	ごはん あつあげとこいものにつけ あえもの/こまつな・はくさい オレンジ(3歳児以上)	プリン /+ポーロ	ポーロ	鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 さといも つきこんにゃく	にんじん いんげん こまつな はくさい オレンジ

- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

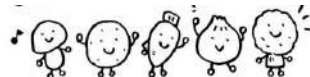
平均エネルギー量	569kcal
平均タンパク質量	22.7g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花の蕾がふくらみ始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。
この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう！給食でも衛生面に気をつけ、子どもたちが元気で過ごせる給食をお届けします。



6月は「食育月間」



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることに定義されています。

食育は大人から子どもまで対象ですが、特に子どもに対する食育は、子ども自信が健康で豊かな人間性を育む基礎となるため、とても大切です。ご家庭でできる食育をいくつかご紹介しますので、ぜひこの機会に食育に取り組んでみましょう。

・**みんなで楽しい食卓** 家族で食卓を囲み、会話を楽しみましょう。

・**郷土料理を食べよう** 食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

・**一緒に食事の準備** 食に対して興味・関心が高まります。

・**食事のマナー** “命をいただく”という意味も込められた食事の挨拶が大切です。

・**さまざまな味を体験** 味覚の幅が広がり、苦手なものでも美味しく食べられるようになります。

・**親子でクッキング** 特に盛り付けは「自分が完成させた！」という満足感を味わうことができます。



いただきます！
ごちそうさまでした！



食中毒を予防しましょう



気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
味や臭いに変化はなく、気がつかずに食べてしまう・・・ということがあるので、予防が大切です。

食中毒を予防する3つのポイント！

① つけない
清潔・洗浄・手洗い



② 増やさない
低温管理・保温

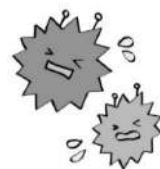


③ やっつける
加熱・消毒



＜ 家庭での食中毒対策 ＞

- ◎ 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。
生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。
まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食食用」と「生野菜や調理済み食食用」で2つ用意すると安全。
- ◎ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。
作った料理は早めに食べきる。
- ◎ しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。
調理器具は使った後はすぐ洗い、できれば熱湯（85℃1分以上）で消毒する。



＜ さばの梅干し煮 ＞

【材料(1人前3歳児)】

- ・さば 1切れ
- ・梅干し 1g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・砂糖 3g
- ・みりん 5g

作り方

- ①梅干しの種を取り除き、細かく刻む。
- ②鍋に分量の酒、しょうゆ、砂糖、みりん、①の梅干しを入れ、一煮立ちさせる。
- ③②にさばの皮目を上にして並べる。
- ④蓋をして強火で5分程沸騰させた後、弱火で10分程度煮含める。
汁気がとろっとしてきたら完成！

