

2025年 6月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
2 (月)	五目ひじき 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	砂糖・油	醤油・みりん 酢 醤油	バナナ お菓子 牛乳
3 (火)	鮭のソテー コールスローサラダ ポトフ	鮭 鰹節・昆布・ウインナー	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	小麦粉・バター・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	塩 酢・塩 塩・コンソメ	スノーボールクッキー(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
4 (水)	酢豚 小魚 千切り大根のスープ	豚肉 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	じゃが芋・片栗粉・三温糖 ごま油	ケチャップ・酢・醤油・塩・みりん・酒 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	ヨーグルト お菓子
5 (木)	チンジャオロース 小魚 もずくスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・もずく・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 人参・ねぎ	片栗粉・油・砂糖	中華だし・醤油・塩 酢 醤油・鶏がら・塩	バナナケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
6 (金)	洋風おでん 小魚 もやしスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢 醤油・塩・コンソメ	チーズ お菓子 牛乳
7(土)						
9 (月)	ミートスパゲティ 小魚 えのきとベーコンのスープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 えのき・玉ねぎ・人参	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	オレンジ お菓子 牛乳
10 (火)	焼きししゃも じゃが芋のきんぴら 舞茸汁	ししゃも ちくわ 鰹節	人参・三度豆 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油	醤油・みりん・塩 醤油・みりん	りんごゼリー(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
11 (水)	わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ お誕生日会 ミネストローネ	わかめ 鶏肉 ハム ベーコン・鰹節	人参・きゅうり・キャベツ キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶	米 マーマレード・ジャム・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・マカロニ じゃが芋・砂糖・油	醤油・塩・レモン果汁 塩・ケチャップ・コンソメ	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
12 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 春雨サラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	生姜・にんにく きゅうり・人参・もやし・コーン 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 春雨・砂糖・ごま油 さつま芋	醤油・みりん・酒 酢 醤油・酢・レモン果汁 醤油	ポップコーン(手) 0歳 お菓子 牛乳
13 (金)	ハヤシルウ ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ 酢・醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
14(土)						
16 (月)	高野豆腐そぼろ煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	りんご 0歳バナナ お菓子 牛乳
17 (火)	鯖のカレー煮 塩昆布和え むらくも汁	鯖・鰹節 塩昆布 卵・鰹節・昆布	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	三温糖・片栗粉 片栗粉	醤油・みりん・カレー粉・酒 醤油 塩・醤油	きな粉蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
18 (水)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 ほうれん草の澄まし汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく えのき・ほうれん草・人参	三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子 牛乳
19 (木)	鶏肉の照り焼き 小魚 千切り大根とひじきの炒め煮 麩とわかめの味噌汁	鶏肉 ひじき・油揚げ・鰹節 味噌・わかめ・煮干し	生姜 千切り大根・人参 玉ねぎ・ねぎ	油・片栗粉 みりん 麩	醤油・みりん・砂糖 醤油	カルピス寒天(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 お茶 0.1歳牛乳
20 (金)	鶏じゃが 小魚 三つ葉と油揚げの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・人参・三つ葉	じゃが芋・こんにやく・砂糖	醤油・みりん 酢 醤油	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
21(土)						
23 (月)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・ねぎ 玉ねぎ・三度豆	片栗粉 じゃが芋	カレー粉・塩・コンソメ・醤油 酢 塩・コンソメ	バナナ お菓子 牛乳
24 (火)	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの味噌汁	鮭 納豆・鰹節 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	小松菜・人参・えのき かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	塩 醤油・みりん	シュガートースト(手) 0.1歳 食パンスティック 牛乳
25 (水)	五目豆腐 小魚 なすと油揚げの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 なす・玉ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢 醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
26 (木)	冷しゃぶサラダ 小魚 わかめスープ	豚肉・味噌 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	きゅうり・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	ごま・ごま油・三温糖 ごま	酢・醤油 酢 鶏がら・塩・醤油	水無月(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
27 (金)	チキンカレー スパゲティサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン スパゲティ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	チーズ お菓子 牛乳
28(土)						
30 (月)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 野菜スープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ	マカロニ・片栗粉・三温糖	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 コンソメ・塩・醤油	オレンジ お菓子 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(11日)は、主食は要りません。

食事だより



蒸し蒸しと暑い梅雨の季節になりました。
朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、
夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズムを送るために
1日の始まり、朝ごはんがとても大切です。
朝ごはんをしっかりと食べて、
生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。



★朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。



3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

