



令和7年度6月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 丹生 佳奈

色とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯にならないように歯磨きの習慣と、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。また、暑くなってくる時期でもありますので、園でも水分補給の声掛けもしてまいります。今月の栄養指導は、「歯の大切さを知る」についてお話をします。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
2 30	月	ごはん 回鍋肉 納豆と切干大根の和え物 ぼっかけ汁 デザート	味噌 豚肉 納豆 油揚げ	精白米 蒟蒻 うどん 三温糖	キャベツ ピーマン 人参 長ねぎ 切干大根 牛蒡 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥焼きうどん
3	火	レタスハムサンド ピーマンのツナ詰め焼き じゃが芋とベーコンのソテー コーンと若布のスープ デザート	チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳 卵	食パン バター じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 コーンフレーク マヨネーズ	レタス ピーマン 玉ねぎ ケチャップ コーン 若布 長ねぎ 人参 果物	牛乳 ♥コーンフレーク クッキー
4	水	若布ご飯 鯖のきじ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし じゃが芋ときのこの味噌汁 デザート	鯖 油揚げ 味噌 牛乳 ハム チーズ	精白米 じゃが芋 食パン マヨネーズ	若布 長ねぎ 小松菜 人参 椎茸 えのき ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ハムチーズ トースト
5 26	木	卵クッパ シューマイ ほうれん草とかにかまの ナムル デザート	卵 豚肉 豆腐 かにかま 牛乳	精白米 ごま油 しゅうまいの皮 薄力粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 長ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥マフィン
6 27	金	スタミナうどん 豆腐のふんわり揚げ 小松菜ときのこのみぞれ和え デザート	豚肉 豆腐 納豆 卵 鮭	うどん 油 薄力粉 精白米 ごま	ニラ キャベツ 玉ねぎ 人参 しそ 小松菜 なめこ えのき 大根 果物	麦茶 ♥鮭おにぎり
7 21	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめとツナの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	豚肉 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物 ツナ	麦茶 ♥米粉と豆腐の ブラウニー
9	月	カレーライス スパゲティサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳 しらす チーズ	精白米 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 食パン ごま カレールウ	人参 玉ねぎ 福神漬 胡瓜 果物 海苔	牛乳 ♥しらすとチーズ のトースト
10	火	ホットドック 野菜入り卵焼き 生野菜★ ベーコンと豆腐のスープ デザート	ウインナー 卵 ベーコン 豆腐 ヨーグルト	ロールパン 油 ごま 三温糖 マヨネーズ	レタス ケチャップ ほうれん草 干し椎茸 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 ブロッコリー キャベツ 果物	麦茶 ♥フルーツヨーグルト
誕生日会 11	水	五目おこわ 魚の野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え 豚汁 デザート 	鶏肉 カレイ 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ 卵	精白米 もち米 蒟蒻 片栗粉 三温糖 ごま 砂糖 里芋 ホットケーキミックス 油	干し椎茸 人参 牛蒡 絹さや ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 大根 果物	牛乳 ♥アメリカンドック

12	木	胚芽米入りごはん 麻婆豆腐 春雨と青菜のサラダ 中華風スープ デザート	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 卵 生クリーム	精白米 胚芽米 三 温糖 薄力粉 油 片栗粉 春雨 ごま 油 バター	長ねぎ 人参 小松菜 椎茸 若布 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
13	金	なすとトマトのスパゲティ じゃが芋のオープン焼き ほうれん草のサラダ きのこのスープ ヨーグルト	ベーコン チーズ 豚肉 牛乳 ツナ缶 卵	スパゲティ じゃが芋 薄力粉 バター ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖	トマト 茄子 ケチャップ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 椎茸 しめじ 長ねぎ ニラ もやし 果物	麦茶 ♥チヂミ
14	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 デザート	豚肉 味噌 豆腐	精白米 油 ごま 砂糖 米粉 片栗粉	玉ねぎ トマトケチャップ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥バナナ
28						
16	月	ほうれん草ロール はんぺんの納豆揚げ 豆腐サラダ コーンポタージュ デザート	はんぺん 納豆 卵 豆腐 牛乳 チーズ ウイナー	ほうれん草ロール 薄力粉 油 ごま バター 春巻きの皮 精白米	レタス 胡瓜 人参 若布 玉ねぎ コーン 果物 ケチャップ	牛乳 ♥チーズライス 春巻き
17	火	☆かにかま入り卵丼 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布和え 油揚げと青梗菜の味噌汁 デザート	かにかま 卵 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 砂糖 三温糖 黒糖 油 薄力粉	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 チンゲン菜 果物	牛乳 ♥黒糖蒸しパン
18	水	ごまだれそうめん ねぎのかき揚げ ほうれん草ののり和え デザート	味噌 豆乳 ハム 卵 しらす	そうめん ごま 薄力粉 油 精白米	小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 海苔 あさつき 果物	麦茶 ♥焼き卵飯
19	木	ごはん 🐼パンダハンバーグ ☆トマトペンネ しめじとえのきのスープ デザート	合いびき肉 卵 牛乳 チーズ	精白米 パン粉 砂糖 マカロニ 油 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト バジル しめじ えのき 長ねぎ ほうれん草 人参 果物	牛乳 ♥ちーずまんじゅう
20	金	ごはん 鯖のゆず味噌焼き 茄子と油揚げのとろみ煮 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	鯖 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 砂糖 片栗粉 スパゲティ バター	ゆず 茄子 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 若布 果物	牛乳 ♥若布スパゲティ
23	月	ごはん すき焼き風煮 ネバネバ和え じゃが芋と青菜の味噌汁 デザート	豚肉 豆腐 納豆 味噌 牛乳 豆腐 きな粉	精白米 白滝 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	長ねぎ 白菜 春菊 キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥きな粉蒸しパン
24	火	ごはん 春巻き じゃが芋の南部煮 青菜と麩の味噌汁 デザート	豚肉 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 片栗粉 春 雨 油 春巻きの皮 じゃが芋 砂糖 三温糖 麩	干し椎茸 ニラ もやし 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 果物	牛乳 ♥🍓フルーツ ゼリー
25	水	卵サンド メルルーサのトマトソース 和風サラダ もやしと小松菜のスープ デザート	卵 メルルーサ 牛乳	食パン マヨネーズ 薄力粉 油 三温糖 精白米	玉ねぎ トマト 椎茸 レタス 胡瓜 若布 もやし 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥ごはんの 落とし揚げ

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

【ICクラス変更メニュー】

6/3(火) ピーマンのツナ詰め焼き
→ピーマンとツナのオープン焼き
6/11(水) 五目おこわ→五目ごはん

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	531kcal	19g	18g