

令和7年		6月保育園給食献立表			おやつ（午前は3歳未満児のみ）	
日 曜	献立名	材 料 名				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ／ 月	ごはん	精白米			午前	お茶
	春雨スープ	はるさめ ごま油		干しいたけ にんじん にら	午前	野菜ハイハイ
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	おろししょうが たまねぎ にんじん ビーマン	午後	牛乳 チョイス （3歳以上）味しらべ
	午後おやつ	チョイス （3歳以上）味しらべ	牛乳			
3 ／ 火	ごはん	精白米			午前	牛乳
	ジャージャー麺	干しうどん キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉 赤だし	おろししょうが なす ねぎ	午前	きな粉餅
	もやしとわかめのサラダ	白いりごま 三温糖 キャノーラ油		カットわかめ にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後	牛乳 ハーベストバタートースト
	午後おやつ	ハーベストバタートースト	牛乳			
4 ／ 水	ごはん	精白米			午前	牛乳
	みそ汁		国産サイコロ豆腐 だしパック 白みそ	カットわかめ たまねぎ ねぎ	午前	たべっ子BABY
	筑前煮	つきこんにゃく れんこん じゃがいも 三温糖 キャノーラ油	鶏もも肉	ごぼう にんじん 干しいたけ	午後	牛乳 オレンジ ソフトサラダ
	午後おやつ	ソフトサラダ	牛乳	オレンジ		
5 ／ 木	ごはん	精白米			午前	牛乳
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン	午前	ビスコ（ミルク・いちご）
	ししゃもフライ（ごまだれ）	キャノーラ油 三温糖 白いりごま	ししゃもフライ		午後	牛乳 きらきら星のおせんべい （3歳以上）集中カウの花揚げ
	ゆでキャベツ			キャベツ		
6 ／ 金	ごはん	精白米			午前	牛乳
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	もめん厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午前	バナナ
	きゅうりとわかめの酢の物	三温糖	しらす干し	カットわかめ きゅうり	午後	牛乳 （3歳未満）バウムクーヘン、ハイハイ
	午後おやつ	（3歳未満）バウムクーヘン、ハイハイ （3歳以上）ソフトケーキミルレーフロール パイナップル、バナナ	牛乳		午後	牛乳 （3歳以上）かたむりケーキ
7 ／ 土	（3歳未満）カレーライス	ババッとライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンカレー ポーク甘口			午前	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	（3歳未満）メイトースリム牛乳		メイトースリム牛乳		午後	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	（3歳未満）国産やさいゼリー	国産やさいゼリー				
	午後おやつ	お菓子				
9 ／ 月	ごはん	精白米			午前	お茶
	なすとひき肉の炒め物	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤だし	なす たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ	午前	ソフトな小魚せん
	切り干し太根のサラダ	三温糖 白いりごま	ボンレスハム	切干しだいこん にんじん きゅうり	午後	牛乳 （3歳未満）ぼたぼた焼き （3歳以上）いもけんぴ
	午後おやつ	（3歳未満）ぼたぼた焼き （3歳以上）いもけんぴ	牛乳			
10 ／ 火	時計ごはん	精白米 三温糖	鶏もも肉 白みそ ちらしかまぼこ	おろししょうが さやいんげん	午前	牛乳
	すまし汁		国産サイコロ豆腐 だしパック	にんじん こまつな えのきたけ	午前	かぼちゃボーロ
	型抜きチーズ		型抜きチーズ		午後	牛乳 （3歳未満）たべっ子どうぶつバター味 （3歳以上）とんがりコーン、ホームパイ
	午後おやつ	（3歳未満）たべっ子どうぶつバター味 （3歳以上）とんがりコーン、ホームパイ	牛乳			
11 ／ 水	ごはん	精白米			午前	牛乳
	中華スープ	ごま油	国産サイコロ豆腐	緑豆もやし にんじん スイートコーン	午前	牛乳 （手）ふかしいも
	中華あんかけハンバーグ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ポーク＆チキンハンバーグ	たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ水煮 干しいたけ	午後	牛乳 豆乳みかんムース （3歳以上）カルテツ玄米せんべい
	午後おやつ	豆乳みかんムース （3歳以上）カルテツ玄米せんべい	牛乳			
12 ／ 木	ごはん	精白米			午前	牛乳
	みそ汁	かぼちゃ	国産サイコロ豆腐 だしパック 白みそ 赤みそ	なす たまねぎ	午前	アンパンマンのおこめボール
	ブリの甘辛揚煮		ブリの甘辛揚煮		午後	牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ （3歳以上）ハッピーターン
	いんげんのごまあえ	三温糖 白いりごま		さやいんげん にんじん スイートコーン		
13 ／ 金	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ （3歳以上）ハッピーターン	牛乳			
	ごはん	精白米			午前	牛乳
	けんちん汁	さといも 糸こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	午前	ハイハイ
	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	おろししょうが たまねぎ にんじん	午後	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット （3歳以上）おにぎりせんべい銀しやり
14 ／ 土	午後おやつ	アンパンマンひとくちビスケット （3歳以上）おにぎりせんべい銀しやり ババッとライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンハヤシポーク	牛乳		午後	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	（3歳未満）ハヤシライス				午前	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	（3歳未満）野菜生活オリジナル	野菜生活オリジナル			午後	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	（3歳未満）おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		午後	牛乳 （3歳未満）お茶 お菓子
	午後おやつ	お菓子				

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
（手）手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



～むし歯を予防しよう～



6月4日はむし歯予防デー、6月4日～10日の一週間は歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、歯を溶かすことでおこります。子どもの歯はやわらかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯みがきでむし歯を予防することが大切です。

また、丈夫な歯をつくるためには、歯の主成分であるカルシウムはもちろん、ビタミンA、C、D、リン、たんぱく質などの栄養素が必要となります。よく噛むことも、だ液の分泌を促してむし歯の予防・消化を助けたり、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせたりする効果があります。

健康な歯をつくるためにも、バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手) 手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



さやいんげん、きゅうり、トマト、ピーマン、夏みかん、かつお、あじ など

いんげんまめの若いさやごと未熟なうちに食べるのがさやいんげんです。

旬は6～9月で、免疫力を高め、風邪の予防などにも効果があるといわれるβ-カロテンを多く含みます。

茹でる前に塩をまぶして板ずりすると、表面のうぶ毛が取れるだけでなく、茹であがったときに色鮮やかに仕上がります。

給食では、6月10日（火）時の記念日の行事食「時計ごはん」で提供します。



キミと一緒に、育っていききたい。

Komaki