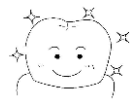


給食献立表 6月



令和7年度
【3歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め きゅうりのしそ和え 野菜ゼリー	米、油、上白糖、片栗粉、野菜ゼリー	豚もも肉、赤みそ	キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ	牛乳 【おたのしみおやつ】	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！
3	火	ジャージャー麺 しゅうまい バナナ	中華めん、小麦粉、上白糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、赤みそ、豚肉焼売	たまねぎ、バナナ、なす、オレシージュース、ねぎ、ピーマン、にんじん	牛乳 ☆オレンジ蒸しパン	
4	水	ごはん メンチカツ ひじきの五目炒め煮	米、系こんにゃく、上白糖、油	鶏むね肉、油揚げ、国産キャベツメンチカツ	にんじん、インゲン、れんこん、ひじき、干しいたけ	牛乳 ひとくちビスケット	<歯と口の健康週間> 4日～10日 噛むことを意識した 献立です。
5	木	夏のドライカレーライス 水菜のツナサラダ ブルー	米、青じそドレッシング、押麦、油	豚ひき肉、ツナフレーク	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、みずな、黄桃缶、にんじん、なす、ブルー	お茶 ☆もも入りソフトゼリー	
6	金	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 白味噌汁	米、いりごま、上白糖、ごま油	白みそ、煮干し、骨なしさば	ごぼう、たまねぎ、インゲン、にんじん、えのきだけ、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット	食材は切り方を大きくすることで、噛む回数を増やすことができます。 前歯でかじり取り、奥歯でしっかりすりつぶし、噛むことを意識しましょう。
7	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	甘辛せんべい	
9	月	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ フルーツゼリー	米、コールスローレッシング、片栗粉、油、フルーツゼリー、上白糖	国産鶏ささみフレーク、煮干し、骨なしあじ	キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 おこめボール 以：食べる煮干し	
10	火	ミルクロールパン 夏野菜とチキンのトマト煮込 ひじきサラダ ヨーグルト	ブロックゼリー、じゃがいも、ごまドレッシング、ミルクロール	鶏もも肉、ツナフレーク	なす、国産みかんシロップ漬、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、ひじき、トマト缶	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
11	水	梅シャケご飯 豚汁 オレンジ	米、いりごま、上白糖、油	無塩秋鮭、豚もも肉、赤みそ、油揚げ、煮干しだし	オレンジ、たまねぎ、にんじん、うめ干し、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、こんぶ	野菜ジュース カルデツウエハース	〇入梅（にゅうばい） 梅雨の季節に入る時期のことを言い、梅の実が熟す頃です。
12	木	ごはん 鶏の味噌漬け焼き トマトサラダ すまし汁	米、上白糖、米油	鶏もも肉、牛乳、白みそ、プリンの素、削り節	トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、かぼちゃフレーク	お茶 ☆かぼちゃ牛乳プリン	
13	金	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え	米、上白糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、ごうや豆腐、花かつお、だし	たまねぎ、かぼちゃ、大口町産こまつな、キャベツ、にんじん、インゲン	牛乳 ミニ塩バターパン	
14	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

6月は食育月間

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。

栄養バランスについて知り、健全な食生活を送ることが大切です。

また、食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



日 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16	月	中華丼 にら玉汁 バナナ	片栗粉、米、油、ごま油	豚もも肉、卵、だし	はくさい、たまねぎ、バナナ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、しいたけ、えのきだけ、干しいたけ	麦茶 ももゼリー	○麦茶・ももゼリー いざというときに備えて、備蓄しながら消費するローリングストックを行っています。
17	火	ミルクロールパン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ ブルーン	上白糖、ミルクロール、油	無調整豆乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、にんじん、ブルーン、エリンギ、かんとん	お茶 ☆ココアプリン	
18	水	ごはん マーボー春雨 小松菜の納豆和え	米、はるさめ、上白糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、ひきわり納豆、赤みそ	大口町産こまつな、たまねぎ、もやし、インゲン、ねぎ、にんじん	牛乳 バナナ	
19	木	ごはん いわしの甘露煮 人参のマリネサラダ 肉団子味噌汁	米、じゃがいも、上白糖、今川焼（カスタード）、米油	うす味肉団子、国産鶏ささみフレーク、合わせみそ、煮干しだし、いわし甘露煮	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきだけ	牛乳 ☆今川焼	
20	金	ご飯 切り干し大根の田舎煮 きゅうりの酢の物	米、さといも、上白糖、油	豚もも肉、しらす干し、油揚げ、だし	きゅうり、インゲン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 カルデツサブレ	
21	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい	
23	月	ごはん 鶏肉の南部揚げ グリーンサラダ 合わせみそ汁	油、片栗粉、黒ごま、米、上白糖	鶏もも肉、合わせみそ、国産ポークハム、煮干しだし	グリーンアスパラガス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきだけ	牛乳 おさかなビスケット	○おさかなビスケット フードバンクに提供があったお菓子をいただきます。
24	火	焼きそば きゅうりのゆかり和え 飲むヨーグルト	焼きそば、おつゆ、麺、ノンエッグマヨネーズ	豚ばら肉、細切り蒲鉾	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳 ☆麩のマヨネーズラスク	
25	水	チキンカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、油	国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり	お茶 プッチンとするプリン	
26	木	キッズたこライス コンソメスープ みかんシロップ漬	じゃがいも、米、上白糖、油	合いびきミンチ、ポークウインナー、牛乳	たまねぎ、国産みかんシロップ漬、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、かんとん	お茶 ☆いちご寒天	○誕生会 6月生まれのみなさん、おめでとございます。
27	金	ごはん 鮭の西京焼き ピーマンと人参の胡麻和え すまし汁	米、上白糖、いりごま、ごま油	さけ、白みそ、削り節	にんじん、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ	牛乳 パイ菓子	
28	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
30	月	ごはん 麻婆茄子 キャベツのしそ和え	米、上白糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、赤みそ	なす、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん	牛乳 きなこもちせんべい	○麻婆茄子 保育園の麻婆茄子は、豆腐も入って食べやすくなっています。



フードバンクから、お菓子をいただきました

大口町社会福祉協議会のフードバンクに提供があったお菓子を、保育園のおやつの時間にいただきます。
賞味期限が近付いている食べ物を、保育園の給食・おやつで提供することで、食品ロスの軽減になります。

