



令和7年

6月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳 塩せんべい	生姜焼き丼 キャベツサラダ ◆切干大根の味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖/バター /黒砂糖/ホットケーキミックス	豚肩ロース/油揚げ/みそ /牛乳	玉葱/生姜/キャベツ/トマト/切干大根/人参/あさつき/オレンジ	牛乳 黒糖 蒸しケーキ	519kcal 20.9g
3	火	牛乳 クラッカー	ドライカレー ◆野菜スティック チンゲン菜のスープ メロン	胚芽米/油/砂糖/マヨドレ /薄力粉	豚ひき/みそ/ベーコン/ 牛乳/きな粉	玉葱/人参/ピーマン/胡瓜/コーン/チンゲン菜/メロン	牛乳 きなこ ちんすこう	581kcal 19.5g
4	水	牛乳 塩せんべい	豚汁うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 すいか	うどん/油/じゃがいも/砂糖/せんべい	豚ばら/豆腐/油揚げ/みそ/鶏もも/牛乳	ごぼう/人参/大根/白菜/ねぎ/すいか/そら豆	牛乳 ・そらめめ ・せんべい	510kcal 22.7g
5	木	牛乳	もちきびご飯 オレンジ 豚肉の香味焼き 小松菜の和え物 椎茸のすまし汁	胚芽米/きび/砂糖/油/麴/バター/グラニュー糖	豚肩ロース/蒲鉾/わかめ/牛乳	ねぎ/小松菜/人参/椎茸/オレンジ	牛乳 お麴の ラスク	510kcal 22.3g
6	金	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鮭のコーンマヨ焼き トマトのフレンチサラダ ほうれん草のスープ	ロールパン/マヨドレ/砂糖/油/精白米	鮭/牛乳/みそ	コーンペースト/コーン/トマト/胡瓜/玉葱/人参/ほうれん草/オレンジ	牛乳 五平もち	525kcal 23.5g
7	土	牛乳 塩せんべい	わかめうどん 大根と人参の煮物 オレンジ	うどん/油/砂糖/胚芽米	鶏もも/わかめ/豚ばら/牛乳/鶏ひき/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	椎茸/白菜/生姜/大根/人参/オレンジ	牛乳 鶏そぼろ おにぎり	526kcal 20.9g
9	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 八宝菜 もやしの和え物 白菜のスープ オレンジ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖/じゃがいも	豚ばら/なると/ツナ/牛乳	生姜/にんにく/玉葱/人参/椎茸/キャベツ/チンゲン菜/胡瓜/もやし/白菜/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	586kcal 18.1g
10	火	牛乳 クラッカー	ブティポワンパン メロン 照り焼きミートローフ ブロッコリー・トマト 豆乳コーンスープ	ブティポワンパン/片栗粉/砂糖/餃子の皮	豚ひき/豆腐/豆乳/牛乳/ベーコン/チーズ	玉葱/ブロッコリー/トマト/コーン/コーンペースト/メロン/ピーマン	牛乳 餃子の 皮ピザ	512kcal 26.1g
11	水	牛乳 塩せんべい	和風スパゲティ 大根サラダ ◆れんこんスープ オレンジ	スパゲティ/油/胚芽米/砂糖	鶏もも/ベーコン/牛乳/油揚げ/のり	玉葱/人参/椎茸/しめじ/えのき/大根/胡瓜/蓮根/あさつき/オレンジ	牛乳 こぎつね ご飯	530kcal 23.2g
12	木	牛乳 クラッカー	焼き豚チャーハン すいか ガーリックチキン ◆カラフルピーマンソテー 水菜のスープ	胚芽米/油/砂糖/食パン	焼き豚/鶏もも/しらす/みそ/牛乳/クリームチーズ	人参/葱/にんにく/キャベツ/赤ピーマン/黄ピーマン/玉葱/コーン/水菜/すいか	牛乳 ティラミス トースト	565kcal 24.8g
13	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 煮魚 ◆ひじきの煮物 青菜の味噌汁	胚芽米/砂糖/油	メダイ/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳	生姜/人参/絹さや/玉葱/ほうれん草/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	516kcal 22.1g
14	土	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン オレンジ 鶏肉のみそ焼き 胡瓜のポテトサラダ 野菜スープ	ハニーソイパン/砂糖/じゃがいも/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/みそ/牛乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/玉葱/人参/キャベツ/オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	562kcal 24.0g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	月	牛乳 塩せんべい	生姜焼き丼 キャベツサラダ ◆切干大根の味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖/バター /黒砂糖/ホットケーキミックス	豚肩ロース/油揚げ/みそ /牛乳	玉葱/生姜/キャベツ/トマト/切干大根/人参/あさつき/オレンジ	牛乳 黒糖 蒸しケーキ	519kcal 20.9g
17	火	牛乳 クラッカー	ツナサラダうどん とうがんのそぼろ煮 メロン	うどん/砂糖/油/片栗粉/薄力粉	ツナ/鶏ひき/牛乳/きな粉	胡瓜/コーン/人参/とうが ん/メロン	牛乳 きなこ ちんすこう	551kcal 20.5g
18	水	牛乳 塩せんべい	ピラフ すいか ハンバーグ あおのりポテト・ブロッコリー えのきスープ	精白米/油/パン粉/砂糖 /じゃがいも/プティボワン パン/クラッカー/粉糖	ベーコン/豚ひき/あおの り/牛乳 誕生会 	人参/玉葱/ブロッコリー/ えのき/すいか/いちご ジャム	牛乳 ケロちゃん サンド	579kcal 24.9g
19	木	牛乳 スティック 胡瓜	もちきびご飯 オレンジ 豚肉の香味焼き 小松菜の和え物 椎茸のすまし汁	胚芽米/きび/砂糖/油/ 麴/バター/グラニュー糖	豚肩ロース/蒲鉾/わか め/牛乳	ねぎ/小松菜/人参/椎茸 /オレンジ	牛乳 お麴の ラスク	510kcal 22.3g
20	金	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鮭のコーンマヨ焼き トマトのフレンチサラダ ほうれん草スープ	ロールパン/マヨドレ/砂 糖/油/精白米	鮭/牛乳/みそ	コーンペースト/コーン/ト マト/胡瓜/玉葱/人参/ほ うれん草/オレンジ	牛乳 五平もち	525kcal 23.5g
21	土	牛乳 塩せんべい	わかめうどん 大根と人参の煮物 オレンジ	うどん/油/砂糖/胚芽米	鶏もも/わかめ/豚ばら/ 牛乳/鶏ひき/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	椎茸/白菜/生姜/大根/ 人参/オレンジ	牛乳 鶏そぼろ おにぎり	526kcal 20.9g
23	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 八宝菜 もやしの和え物 白菜のスープ オレンジ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖 /じゃがいも	豚ばら/なると/ツナ/牛乳	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/キャベツ/チン ゲン菜/胡瓜/もやし/白 菜/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	586kcal 18.1g
24	火	牛乳 クラッカー	プティボワンパン メロン 照り焼きミートローフ ブロッコリー・トマト 豆乳コーンスープ	プティボワンパン/片栗粉 /砂糖/餃子の皮	豚ひき/豆腐/豆乳/牛乳 /ベーコン/チーズ	玉葱/ブロッコリー/トマト/ コーン/コーンペースト/メ ロン/ピーマン	牛乳 餃子の 皮ピザ	512kcal 26.1g
25	水	牛乳 塩せんべい	和風スパゲティ 大根サラダ ◆れんこんスープ オレンジ	スパゲティ/油/胚芽米/ 砂糖	鶏もも/ベーコン/牛乳/油 揚げ/のり	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/大根/胡瓜/蓮根 /あさつき/オレンジ	牛乳 こぎつね ご飯	530kcal 23.2g
26	木	牛乳 クラッカー	焼き豚チャーハン すいか ガーリックチキン ◆カラフルピーマンソテー 水菜のスープ	胚芽米/油/砂糖/食パン	焼き豚/鶏もも/しらす/み そ/牛乳/クリームチーズ	人参/葱/にんにく/キャベ ツ/赤ピーマン/黄ピーマ ン/玉葱/コーン/水菜/す いか	牛乳 ティラミス トースト	565kcal 24.8g
27	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 煮魚 ◆ひじきの煮物 青菜の味噌汁	胚芽米/砂糖/油	メダイ/ひじき/油揚げ/み そ/牛乳	生姜/人参/絹さや/玉葱 /ほうれん草/オレンジ/ かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	516kcal 22.1g
28	土	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン オレンジ 鶏肉のみそ焼き 胡瓜のポテトサラダ 野菜スープ	ハニーソイパン/砂糖/ じゃがいも/マヨドレ/胚芽 米	鶏もも/みそ/牛乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/玉葱/人参/キャベ ツ/オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	562kcal 24.0g
30	月	牛乳 塩せんべい	豚汁うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/油/じゃがいも/砂 糖	豚ばら/豆腐/油揚げ/み そ/鶏もも/牛乳	ごぼう/人参/大根/白菜/ 葱/オレンジ/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	501kcal 21.8g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります ◆はカミカミメニューです マヨドレは卵不使用のマヨネーズです				月平均栄養価			エネルギー 537kcal たんぱく質 22.4g	

6/5(木)は歯科検診の為、午前おやつは牛乳のみになります

だんだん気温が上がり、汗ばむ日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の注意も必要です。水分補給とバランスの良い食事、休息を十分とりましょう。

また、これからの時期は食中毒の危険性が高くなります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の3原則です。調理や配膳の前には手洗いの徹底、器具や食材に菌がつかないように清潔にする、適切な温度管理をする、等に注意していきましょう。

＜食育月間＞

毎年6月は食育月間となっています。食育は生きる上での基本であり「知育・徳育・体育」の基本と位置付けられています。

食育とは？

様々な経験を通して「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できる人を育てることです。
「食べる力」＝生きる力を育みます。



＜三色食品群＞



献立にも記載しておりますが、黄色がご飯・パン・麺・砂糖・油など熱や力になるもの、赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など血肉や骨になるもの、緑は野菜・きのこ・果物など体の調子を整えるものです。

朝など時間がない時はパンだけ…となりがちです。それだと黄色のみになってしまいます。牛乳を飲んだりパンにハムやチーズを挟む、トマトやレタスなど手軽に食べられる野菜をプラスするだけで3食取り入れることができます。パンやおにぎりに卵やベーコンなどを入れた野菜スープをつけるのもおすすめです。3食バランス良く食べましょう。

＜カミカミ月間＞

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、6月はカミカミ月間です！

しっかり噛むことの大切さを伝え、よく噛む習慣をつけてほしいと思います。今月の給食は切干大根、野菜スティック、れんこん、ちりめんじゃこ、ひじきなどの噛み応えある食材が使われています。

献立表の◆マークがカミカミメニューです。



よく噛むといいことがいっぱい！

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ①胃腸の負担をやわらげ、消化を助けてくれる | ④口の周りの筋肉が発達し、発音がはっきりする |
| ②唾液がいっぱい出て、虫歯を予防してくれる | ⑤脳が刺激されて、注意力や集中力が上がる |
| ③味がよくわかるようになり、味覚が発達する | ⑥満腹感が得られて、肥満防止になる |

＜6月の予定＞

4日(水)	あひる組	そら豆のさやむき
10日(火)	あひる組	調理保育
24日(火)	はと組	調理保育
30日(月)	つばめ組	とうもろこしの皮むき

はと組、あひる組は餃子の皮ピザを作ります。
※爪を切ってきて頂くようお願いいたします。
エプロン・マスクのご用意もお願いいたします。

