

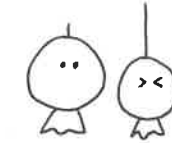
6月の献立表【中期】

令和7年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	日			
2	月	御飯 マーボー豆腐 スティックきゅうり スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん 【米 かつお節】
3	火	御飯 鮭の照り煮 すまし汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) おから蒸しパン 【おから 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
4	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・小松菜 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 大根めし 【米 大根】
5	木	御飯 厚焼き卵 スープ	・米 ・卵黄 ツナ 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー キャベツ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) プリン 【卵黄 砂糖 牛乳】
6	金	御飯 あじのおろし煮 豆乳スープ	・米 ・カレイ 大根 ・無調整豆乳 かぼちゃ ほうれん草 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) きなこトースト 【食パン マーガリン きなこ】
7	土	御飯 鶏肉の味噌煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・麩 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
8	日			
9	月	御飯 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ	・米 ・鶏むね肉 トマト じゃが芋 ・玉ねぎ 人参 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン 【食パン あんこ 水】
10	火	御飯 たらの煮物 スティックかぼちゃ 納豆汁	・米 ・たら ・かぼちゃ ・納豆 木綿豆腐 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
11	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ・なす わかめ ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) バナナのヨーグルトがけ 【バナナ ヨーグルト】
12	木	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・ほうれん草 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
13	金	御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら ・なす 高野豆腐 麩	(am) 市販菓子 (pm) 人参御飯 【米 人参】
14	土	うどん かぼちゃの煮物	・うどん 鶏むね肉 ほうれん草 人参 ・かぼちゃ キャベツ	(am) 市販菓子
15	日			
16	月	御飯 鶏の煮付け スープ	・米 ・鶏むね肉 きゅうり 人参 ・玉ねぎ じゃが芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご】

17	火	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 船場汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ・鮭 大根 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) マッシュかぼちゃ 【かぼちゃ】
18	水	御飯 鶏肉のみそ炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ピーマン 赤ピーマン ・キャベツ 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
19	木	御飯 鶏肉の照り焼き スティックきゅうり わかめスープ	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・わかめ もやし じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきなこ 【マカロニ きなこ 砂糖】
20	金	御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ・カレイ ・絹ごし豆腐 人参 トマト	(am) 市販菓子 (pm) バナナ 【バナナ】
21	土	チャーハン スティックきゅうり スープ	・米 鶏むね肉 ピーマン 人参 ・きゅうり ・大根 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
22	日			
23	月	御飯 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・納豆 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩 牛乳 砂糖】
24	火	御飯 たらの旨煮 スープ	・米 ・たら ・ほうれん草 玉ねぎ もやし	(am) 市販菓子 (pm) きなこ蒸しパン 【きなこ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
25	水	ツナ御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁	・米 ツナ ・鶏むね肉 ピーマン ・白菜 人参 かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	木	御飯 オムレツ スティックきゅうり スープ	・米 ・卵黄 じゃが芋 チーズ ・きゅうり ・人参 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) みかん
27	金	御飯 カレイの味噌煮 すまし汁	・米 ・カレイ ・人参 玉ねぎ ひじき	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン 【あんこ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
28	土	御飯 鶏すき みそ汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ・麩 わかめ もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
29	日			
30	月	鶏丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・ほうれん草 大根 人参 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) おかか御飯 【米・かつお節】



作成者	責任者	保育主幹	園長



6月の献立表【後期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	日			
2	月	御飯 マーボー豆腐 スティックきゅうり スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ・きゅうり ・人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん 【米 かつお節】
3	火	御飯 鮭の照り煮 すまし汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 えのき 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) おから蒸しパン 【おから 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
4	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・小松菜 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 大根めし 【米 大根】
5	木	御飯 厚焼き卵 スープ	・米 ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー キャベツ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) プリン 【卵 砂糖 牛乳】
6	金	御飯 あじのおろし煮 豆乳スープ	・米 ・あじ 大根 ・無調整豆乳 かぼちゃ ほうれん草 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) きなこトースト 【食パン マーガリン きなこ】
7	土	御飯 鶏肉の味噌煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・麩 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
8	日			
9	月	御飯 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ	・米 ・鶏ひき肉 トマト じゃが芋 ・玉ねぎ 人参 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン 【食パン あんこ 水】
10	火	御飯 たらの煮物 スティックかぼちゃ 納豆汁	・米 ・たら ・かぼちゃ ・納豆 木綿豆腐 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
11	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ・なす わかめ ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) バナナのヨーグルトがけ 【バナナ ヨーグルト】
12	木	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・ほうれん草 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
13	金	御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら ・なす 高野豆腐 麩	(am) 市販菓子 (pm) 人参御飯 【米 人参】
14	土	うどん かぼちゃの煮物	・うどん 鶏むね肉 ほうれん草 人参 ・かぼちゃ キャベツ	(am) 市販菓子
15	日			
16	月	御飯 鶏の煮付け スープ	・米 ・鶏ひき肉 きゅうり 人参 ・玉ねぎ じゃが芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご】

17	火	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 船場汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ・鮭 大根 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) マッシュかぼちゃ 【かぼちゃ】
18	水	御飯 豚肉のみそ炒め すまし汁	・米 ・豚ひき肉 ピーマン 赤ピーマン ・キャベツ 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
19	木	御飯 鶏肉の照り焼き スティックきゅうり わかめスープ	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・わかめ もやし じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきなこ 【マカロニ きなこ 砂糖】
20	金	御飯 カレーの旨煮 みそ汁	・米 ・カレー ・豆腐 人参 トマト	(am) 市販菓子 (pm) バナナ 【バナナ】
21	土	チャーハン スティックきゅうり スープ	・米 鶏ひき肉 ピーマン 人参 ・きゅうり ・大根 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
22	日			
23	月	御飯 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 大根 ・納豆 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩 牛乳 砂糖】
24	火	御飯 たらの煮つけ スープ	・米 ・たら ・ほうれん草 玉ねぎ しめじ もやし	(am) 市販菓子 (pm) きなこ蒸しパン 【きなこ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
25	水	ツナ御飯 豚肉とピーマンの炒め物 みそ汁	・米 ツナ ・豚ひき肉 ピーマン ・白菜 人参 かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	木	御飯 オムレツ スティックきゅうり スープ	・米 ・卵 じゃが芋 チーズ ・きゅうり ・人参 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) みかん
27	金	御飯 さばの味噌煮 すまし汁	・米 ・さば ・人参 玉ねぎ ひじき	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン 【あんこ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
28	土	御飯 鶏すき みそ汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ・麩 わかめ もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
29	日			
30	月	豚丼 みそ汁	・米 豚ひき肉 玉ねぎ ・ほうれん草 大根 人参 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) おかか御飯 【米・かつお節】



作成者	責任者	保育主幹	園長



6月の献立表【完了】

令和7年度 一里山ひかりこども園

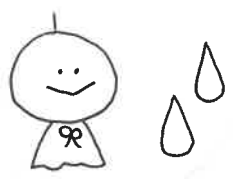
日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	日			
2	月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華サラダ 中華スープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり <u>ブイヨン</u> しょうが ごま油 ・にら 人参 卵 <u>ブイヨン</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり
3	火	御飯 鮭のもみじ焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め すまし汁		(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 おからドーナツ
4	水	御飯 ゆかりチーズつくね焼き 小松菜ともやしの和え物 みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 大根めし
5	木	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁	・ブロッコリー <u>鶏ささみ</u> 人参 ごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 プリン
6	金	御飯 あじのおろし煮 じゃが芋きんぴら 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・あじ だいこん しょうが ・じゃが芋 人参 ピーマン <u>鶏ささみ</u>	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉トースト
7	土	御飯 鶏肉の西京焼き おくらとかまぼこの海苔和え 麩のすまし汁	・おくら 人参 <u>鶏ささみ</u> のり かつお節	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ
8	日			
9	月	(保育参加) 御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め キャベツの胡麻ネーズ和え オニオンスープ	・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・キャベツ 人参 <u>鶏ささみ</u> ごま マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ <u>鶏ひき肉</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト
10	火	(郷土料理:山形) 御飯 たらの生姜煮 かぼちゃのそぼろ煮、 ★納豆汁	・たら しょうが ・豚ひき肉 かぼちゃ しょうが	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 パナナと♪ <u>あじおろし煮</u>
11	水	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 桃のヨーグルト
12	木	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 野菜スープ		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ずんだケーキ
13	金	御飯 さわらのごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	・さわら ねりごま しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 にんじん御飯
14	土	クリームスパゲティー かぼちゃサラダ 卵スープ	・スパゲティー <u>鶏ささみ</u> 玉ねぎ しめじ ほうれん草 調整豆乳	(am) ハイハイ
15	日			

16	月	カレーライス ごぼうサラダ アスパラスープ	・ごぼう きゅうり <u>鶏ささみ</u> マヨネーズ ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ
17	火	(保育参加) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナサラダ 船場汁		(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ポンデケーキ
18	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 ちくわのすまし汁	・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく ・きゅうり わかめ <u>鶏ささみ</u> ・ <u>鶏ひき肉</u> 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ロッククッキー
19	木	御飯 ☆鶏の唐揚げ マセドアンサラダ わかめスープ	・鶏もも肉 しょうが にんにく ・じゃが芋 きゅうり 人参 <u>鶏ささみ</u> マヨネーズ	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉
20	金	御飯 カレイの煮つけ 筑前煮 なめこみそ汁	・カレイ しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ
21	土	豚肉チャーハン 棒鶏風サラダ 中華スープ	・鶏ささ身 きゅうり すりごま ごま油 ・春雨 大根 人参 玉ねぎ わかめ コーン <u>ブイヨン</u>	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ
22	日			
23	月	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の納豆和え のっぺい汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク
24	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ☆コーンスープ	・たら マヨネーズ にんにく ・ <u>鶏ささみ</u> ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ピーチケーキ
25	水	御飯 豚肉の柳川風煮物 ピーマンのツナ和え みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ <u>ハイハイ</u>
26	木	御飯 スパニッシュオムレツ きゅうりとちくわのサラダ おくらスープ	・卵 <u>鶏ひき肉</u> 牛乳 チーズ じゃが芋 ・ツナ <u>鶏ささみ</u> きゅうり マヨネーズ	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ☆オレンジゼリー
27	金	御飯 さばの生姜焼き 大豆とひじきの煮物 五目みそ汁	・さば しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっぴようかん
28	土	御飯 鶏すき もやしとニラの和え物 みそ汁	・ <u>鶏ささみ</u> もやし ニラ 人参 ごま油	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ
29	日			
30	月	豚丼 じゃが芋の梅肉和え みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 とうもろこし御飯

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。



作成者	責任者	保育主幹	園長



6月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 日				
2 月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華サラダ 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 中華だし しょうが ・ごま油 ・にら 人参 卵 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 434kcal 以 532kcal
3 火	御飯 鮭のもみじ焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め すまし汁	・米 ・鮭 人参 マヨネーズ ・豚ひき肉 ピーマン 人参 しめじ ・じゃが芋 えのき 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 486kcal 以 578kcal
4 水	御飯 ゆかりチーズつくね焼き 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ゆかり マヨドレ チーズ ・小松菜 もやし 人参 コーン ・ごぼう 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 大根めし	未 432kcal 以 529kcal
5 木	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁	・米 ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・キャベツ 油揚げ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 プリン	未 434kcal 以 509kcal
6 金	御飯 あじのおろし煮 じゃが芋きんぴら 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ だいこん しょうが ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 450kcal 以 549kcal
7 土	御飯 鶏肉の西京焼き おくらとかまぼこの海苔和え 麩のすまし汁	・米 ・鶏もも肉 ・おくら 人参 かまぼこ のり かつお節 ・麩 三つ葉 えのき 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 239kcal 以 376kcal
8 日				
9 月	(保育参加) 御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め キャベツの胡麻ネーズ和え オニオンスープ	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ ベーコン	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト	未 459kcal 以 576kcal
10 火	(郷土料理:山形) 御飯 たらの生姜煮 かぼちゃのそぼろ煮、 ★納豆汁	・米 ・たら しょうが ・豚ひき肉 かぼちゃ しょうが ・納豆 木綿豆腐 油揚げ 人参 ごぼう 大根 糸こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 パナナと♪ハーベスト	未 426kcal 以 513kcal
11 水	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 糸こんにゃく 絹さや ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ごま ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳桃のヨーグルト	未 416kcal 以 505kcal
12 木	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 野菜スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース ・春雨 人参 きゅうり コーン ・ほうれん草 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ずんだケーキ	未 434kcal 以 514kcal
13 金	御飯 さわらのごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	・米 ・さわら ねりごま しょうが ・高野豆腐 鶏ひき肉 ししいたけ 人参 三つ葉 ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 473kcal 以 579kcal
14 土	クリームスパゲティ かぼちゃサラダ 卵スープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 調整豆乳 ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・卵 キャベツ 人参 玉ねぎ	(am) ハイハイ	未 230kcal 以 317kcal
15 日				



16 月	カレーライス ごぼうサラダ アスパラスープ	・米 鶏もも肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ケチャップ ウスターソース ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・鶏ひき肉 アスパラガス 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 424kcal 以 525kcal
17 火	(保育参加) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナサラダ 船場汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆水煮 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 436kcal 以 525kcal
18 水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 ちくわのすまし汁	・米 ・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく ・きゅうり わかめ かにかまぼこ ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ロッククッキー	未 417kcal 以 530kcal
19 木	御飯 ☆鶏の唐揚げ マセドアンサラダ わかめスープ	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・もやし わかめ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ 牛乳 マカロニきな粉	未 492kcal 以 597kcal
20 金	御飯 カレイの煮つけ 筑前煮 なめこみそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん 糸こんにゃく いんげん ・豚もも肉 絹ごし豆腐 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 420kcal 以 506kcal
21 土	豚肉チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ・鶏ささ身 きゅうり すりごま ごま油 ・春雨 大根 人参 玉ねぎ わかめ コーン 中華だし	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 174kcal 以 306kcal
22 日				
23 月	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の納豆和え のっぺい汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・小松菜 人参 納豆 かつお節 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 461kcal 以 569kcal
24 火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ☆コーンスープ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・ベーコン ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ・コーンスープ パセリ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 482kcal 以 587kcal
25 水	御飯 豚肉の柳川風煮物 ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 卵 ごぼう 玉ねぎ 人参 ・ツナ ピーマン 人参 ねりごま ・白菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームバイ	未 435kcal 以 572kcal
26 木	御飯 スパニッシュオムレツ きゅうりとちくわのサラダ おくらスープ	・米 ・卵 ベーコン 牛乳 チーズ じゃが芋 ・ツナ ちくわ きゅうり マヨネーズ ・おくら コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆オレンジゼリー	未 434kcal 以 513kcal
27 金	御飯 さばの生姜焼き 大豆とひじきの煮物 五目みそ汁	・米 ・さば しょうが ・大豆 ひじき 糸こんにゃく 人参 きぬさや ・里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃん	未 438kcal 以 528kcal
28 土	御飯 鶏すき もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 白菜 えのきたけ ・焼き豚 もやし ニラ 人参 ごま油 ・わかめ 白ねぎ 焼き麩	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 223kcal 以 352kcal
29 日				
30 月	豚丼 じゃが芋の梅肉和え みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・じゃが芋 きゅうり 梅肉 ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 とうもろこし御飯	未 448kcal 以 577kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。

作成者	責任者	保育主幹	園長



わんぱくだより

6月号 令和7年度 5月 30日発行 調理

梅雨の季節がやってきましたね。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。栄養バランスの良い食生活を心がけ梅雨を乗り越えましょう！

食中毒を予防しよう！

気温も高くなり湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう！

～食中毒を予防する3つのポイント～

1. につけない【清潔・洗浄・手洗い】
→ 洗う、別々に使う、包む
2. 増やさない【低温管理・乾燥】
→ 冷蔵・冷凍保存
3. やっつける【加熱・消毒】
→ 食材、器具の殺菌



◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをするなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー



いただきますは「命をいただく」という意味も込められた大切な食事のあいさつです。

食事のお手伝い



社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにしましょう。



よく噛んで食べましょう♪

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではありません。

あごの
発育

虫歯の
予防

肥満の
予防

健康な体づくりに役立つ効果が期待できます。

ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう！

噛み噛みレシピ

切干としらたきの中華風サラダ

○材料(大人4人分)○

・切干大根(乾)	…20g	★酢	…12.4g(大1弱)
・しらたき	…130g	★砂糖	…7.6g(大2/3強)
・黒きくらげ(乾)	…1.6g	★濃口しょうゆ	…11.6g(大2/3)
・にんじん	…13g	★中華あじ	…0.4g
・きゅうり	…33g	★おろししょうが	…0.4g
		★ごま油	…3.2g(小1弱)

○作り方○

- ① 切干大根→水で戻し、食べやすい長さに切り茹でる。
きくらげ→水で戻し細切りにして茹でる。(細切りのものはそのまま)
しらたき→食べやすい長さに切り下茹でする。
にんじん→千切りにして茹でる。きゅうり→千切りにする。
- ② ①の水気を絞り(きゅうり以外)、★と和えて出来上がり。