令和７年６月給食献立表

青梅梨の木保育園

うさぎ組

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
2	月	牛乳	ごはん　かんきつ オクラスープ 豚肉とピーマンのしょうが炒め煮 おかず大学芋	★ 黒ごまクッキー のむヨーグルト	米　オクラ　人参　葱　わかめ　昆布出汁 コンソメ　醤油　豚肉　しょうが　ピーマン キャベツ　玉葱　砂糖　みりん　油　さつま芋 めんつゆ　片栗粉　かんきつ　小麦粉　無塩バター	 520 19.3 14.0
3	火	牛乳	ごはん　バナナ なるとの清汁 松風焼き きんぴらごぼう	★ シュガートースト 牛乳	米　なると　わかめ　人参　醤油　塩 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏挽肉　玉葱　しいたけ 味噌　しょうが　ごま　ごぼう　砂糖　ごま油 バナナ　食パン　マーガリン　グラニュー糖	 499 19.9 19.1
4	水	のむヨーグルト	スパゲッティーミートソース 牛乳 ツナサラダ かんきつ	★ 炊き込みごはん 麦茶	スパゲッティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン エリンギ　トマトケチャップ　塩　こしょう 牛乳　ツナ缶　キャベツ　きゅうり　マヨネーズ かんきつ　米　干ししいたけ　しめじ　コーン缶	 524 22.3 15.6
5	木	麦茶	ゆかりごはん 具だくさんスープ 鶏肉のみそ焼き 揚げじゃが風　メロン	★ 黒糖ケーキ 麦茶	米　ゆかり　豚肉　大根　チンゲン菜　もやし 人参　昆布出汁　鶏がらスープの素　醤油　鶏肉 しょうが　味噌　砂糖　じゃが芋　油　青のり 塩　メロン　蒸しパン粉　牛乳　生クリーム	 486 17.9 22.8
6	金	牛乳	ごはん　バナナ なめこの味噌汁 かじきの梅マヨ焼き 三色野菜和え	★ チーズ蒸しパン のむヨーグルト	米　なめこ　人参　葱　豆腐　煮干し昆布鰹あご 出汁　味噌　かじきまぐろ　梅　マヨネーズ みりん　片栗粉　もやし　きゅうり　ひじき 醤油　砂糖　バナナ　蒸しパン粉　チーズ　牛乳	 499 21.7 14.2
7	土	麦茶	ハヤシライス 大根のスープ ヨーグルト	★ メープルトースト 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　トマト缶 ハヤシルウ　油　大根　コーン缶　昆布出汁 コンソメ　醤油　ヨーグルト　食パン マーガリン　メープルシロップ　野菜ジュース	 482 14.7 13.8
9	月	のむヨーグルト	ごはん キャベツスープ 鶏の唐揚げ風 枝豆サラダ　かんきつ	★ スパゲッティー ナポリタン 麦茶	米　キャベツ　玉葱　人参　昆布出汁　コンソメ 醤油　鶏肉　しょうが　みりん　片栗粉　枝豆 コーン缶　きゅうり　大根　塩　マヨネーズ かんきつ　スパゲッティー　ベーコン　ピーマン	 521 21.3 16.5
10	火	牛乳	カレーうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん 豚肉　なると　人参　玉葱　煮干し昆布 鰹あご出汁　カレールウ　みりん　醤油　片栗粉 じゃが芋　ベーコン　砂糖　バター　ヨーグルト 米　鮭フレーク　ゆかり	 490 20.6 16.0
11	水	のむヨーグルト	鶏丼 かぶの味噌汁 塩昆布サラダ かんきつ	★ ホットケーキ 牛乳	米　鶏肉　玉葱　人参　しいたけ　醤油　砂糖 油　かぶ　豚挽肉　豆腐　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　キャベツ　きゅうり　コーン缶　塩昆布 ごま油　かんきつ　蒸しパン粉　スキムミルク	 525 21.4 16.1
12	木	牛乳	ふりかけごはん 麸の清汁 さばのみそ焼き 切干大根の煮物　メロン	 プチパン のむヨーグルト	米　ふりかけ　白玉麸　わかめ　葱　煮干し昆布 鰹あご出汁　醤油　塩　さば　しょうが　味噌 砂糖　みりん　切干大根　人参　さつま揚げ 干ししいたけ　油　ごま油　メロン　プチパン	 488 21.8 16.3
13	金	のむヨーグルト	ロールパン　バナナ 小松菜スープ ミートローフ ごぼうとツナのサラダ	★ じゃが芋のお焼き 牛乳	ロールパン　小松菜　コーン缶　玉葱　昆布出汁 コンソメ　醤油　豚挽肉　人参　ピーマン パン粉　塩　こしょう　トマトケチャップ 中濃ソース　ごぼう　ツナ缶　マヨネーズ	 490 22.8 17.7
14	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ ジャムサンド 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　コーン缶 昆布出汁　コンソメ　かんきつ　食パン いちごジャム　牛乳	 499 15.9 21.7
16	月	牛乳	トマトクリームパスタ のむヨーグルト ポテトサラダ メロン	★ ひじきごはん 麦茶	スパゲッティー　鶏肉　玉葱　しめじ　トマト缶 生クリーム　コンソメ　のむヨーグルト じゃが芋　きゅうり　人参　マヨネーズ　塩 メロン　米　ひじき　干ししいたけ　醤油　砂糖	 508 19.8 15.2
17	火	麦茶	ごはん　かんきつ 中華スープ 酢豚 もやしの甘味噌和え	★ 黒ごまマフィン 牛乳	米　チンゲン菜　玉葱　わかめ　昆布出汁 鶏がらスープの素　醤油　ごま油　豚肉 にんにく　しょうが　片栗粉　人参　ピーマン しいたけ　水煮竹の子　トマトケチャップ　卵	 477 17.5 16.5

18	水	麦茶	ごはん　バナナ 豆腐の味噌汁 鶏の照り焼き オクラのおかかマヨ和え	★ 焼きそば のむヨーグルト	米　豆腐　舞茸　葱　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　鶏肉　醤油　しょうが　みりん　オクラ 人参　マヨネーズ　かつお削り節　バナナ 蒸し中華麺　豚肉　玉葱　キャベツ　ピーマン	 477 21.8 15.6
19	木	のむヨーグルト	カレーライス トマトスープ コールスローサラダ かんきつ	 プチパン 野菜ジュース	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　トマト缶　チンゲン菜 昆布出汁　コンソメ　キャベツ　きゅうり コーン缶　酢　砂糖　塩　かんきつ　プチパン	 493 15.7 10.7
20	金	牛乳	ごはん　バナナ 茄子の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 切干大根の和え物	★ 新じゃがバター 牛乳	米　茄子　玉葱　豆腐　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　かじきまぐろ　しょうが　みりん　醤油 片栗粉　油　切干大根　人参　ハム　砂糖　酢 バナナ　じゃが芋　バター　塩　牛乳	 485 20.7 19.2
21	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	★ 五平もち 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン　油 焼き肉のたれ　じゃが芋　人参　コーン缶 昆布出汁　コンソメ　醤油　ヨーグルト 米　もち米　味噌　砂糖　醤油　みりん	 491 16.5 7.0
23	月	のむヨーグルト	ごはん　バナナ 南瓜の味噌汁 鶏つくね風 オクラのゆかり和え	★ フルーツサンド 麦茶	米　南瓜　大根　豆腐　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　鶏挽肉　玉葱　人参　ピーマン　しょうが 片栗粉　醤油　みりん　砂糖　片栗粉　オクラ きゅうり　ゆかり　バナナ　食パン　生クリーム	 491 18.6 13.4
24	火	牛乳	ごはん　かんきつ なるとの清汁 豚肉の味噌炒め煮 さつま芋の塩ポテト	★ 人参ケーキ 麦茶	米　なると　人参　わかめ　煮干し昆布鰹あご出 汁　醤油　塩　豚肉　キャベツ　玉葱　しょうが にんにく　味噌　砂糖　さつま芋　ごま　油 かんきつ　蒸しパン粉　スキムミルク　卵	 489 17.9 18.9
25	水	牛乳	鶏塩スープうどん カレーポテト ヨーグルト	★ 海藻おにぎり 麦茶	うどん　鶏肉　人参　大根　葱　昆布出汁 鶏がらスープの素　塩　醤油　じゃが芋　玉葱 ベーコン　砂糖　カレー粉　油　ヨーグルト 米　炊き込みわかめ　ひじき　塩昆布	 485 18.9 15.9
26	木	のむヨーグルト	ごはん 冬瓜スープ 鮭のしょうが焼き ひじきサラダ　バナナ	★ 麩のラスク 牛乳	米　冬瓜　豚肉　人参　玉葱　昆布出汁 コンソメ　塩　生鮭　しょうが　片栗粉　砂糖 醤油　みりん　ひじき　キャベツ　きゅうり ツナ缶　酢　マヨネーズ　バナナ　麩　バター	 509 23.6 16.6
27	金	牛乳	じゃが芋と茄子の麻婆ごはん チンゲン菜スープ もやしのナムル メロン	★ ツナとズッキーニの マカロニ のむヨーグルト	米　豚挽肉　葱　油　なす　じゃが芋　砂糖 醤油　鶏がらスープの素　甜面醤　片栗粉 ごま油　チンゲン菜　大根　昆布出汁　コンソメ もやし　人参　にら　メロン　マカロニ　ツナ缶	 499 20.9 14.4
28	土	麦茶	カレーピラフ さつま芋スープ ヨーグルト	★ ココアトースト 牛乳	米　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン　トマト缶 カレー粉　バター　コンソメ　塩　さつま芋 昆布出汁　醤油　ヨーグルト　食パン マーガリン　ココア　砂糖　牛乳	 479 16.5 18.9
30	月	牛乳	ごはん　かんきつ 大根スープ 鶏肉のオーロラソース和え じゃこサラダ	★ がんづき のむヨーグルト	米　大根　玉葱　人参　昆布出汁　コンソメ 醤油　鶏肉　にんにく　しょうが　片栗粉 じゃが芋　トマトケチャップ　マヨネーズ キャベツ　コーン缶　きゅうり　かつお削り節	 491 21.5 12.0
今月の平均値			エネルギー　495kcal	たんぱく質　20.2ｇ	脂質　15.9ｇ	

給食だより

気温も高く、じめじめと湿気の多い季節になりました。６月は細菌性の食中毒が起こりやすい時期です。
手洗いをしっかりとし、肉や魚など加熱が必要なものは中までしっかりと火を通すようにしましょう。

☆今月ご紹介する乾物は『ごま』です☆

ごまは表皮の色によって、白ごま、黒ごま、茶ごま、金ごま等に分けられています。主成分は脂質とたんぱく質で、食物からの摂取が必要と言われているリノール酸(脂質)を多く含んでいます。カルシウム、鉄、ビタミン B1、ビタミン B2 なども豊富に含んでいて、さらにごまに含まれるゴマリグナンは美肌や代謝の活性化にもよいとされています。身体に嬉しい成分が満載なごまは、和え物や薬味、製菓や彩りに使用するなど、食卓に取り入れやすいので、ぜひお家でも色々な料理に使用してみてください。
今月は保育園でもごまを使ったメニューを数多く取り入れてみました。白かったり、黒かったり、すりつぶしていたり、粒のままだったり…と様々なごまを使っているので、その様子も楽しんでもらえたら嬉しいです。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。