



令和7年度6月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
2 (月)	白飯 八宝菜風 豆腐スープ オレンジ	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、豚肉、豆腐 かまぼこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 まがりせんべい 牛乳
3 (火)	白飯 ひじきと厚揚げの炒め煮 たまねぎのみそ汁 バナナ	米、食パン 糸こんにゃく 油、砂糖 片栗粉	脱脂粉乳、厚揚げ 鶏肉、さつまあげ みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん いちごジャム えのきたけ、グリーンピース ひじき、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 ジャムパン ミルク
4 (水)	食パン じゃが芋とたまねぎのソテー 鶏つみれスープ オレンジ	食パン じゃがいも はるさめ、油 片栗粉、菓子	牛乳、鶏ひき肉 ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、バナナ、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ミニサラダ(しょうゆ) 牛乳
5 (木)	麦飯 サバのカレー味噌煮 かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁 バナナ	米 砂糖、押麦 ホットケーキ粉 (乳・卵なし)	さば、脱脂粉乳、牛乳 卵、みそ、油揚げ 煮干し	かぼちゃ、バナナ、にんじん えのきたけ、わかめ、しょうが こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 塩、酒、麦茶 カレー粉	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ホットケーキ ミルク
6 (金)	食パン 豚肉のマリネ風 トマトスープ オレンジ	食パン、砂糖 油	牛乳、豚肉	りんご果汁、たまねぎ オレンジ、トマト缶、にんじん きゅうり、赤ピーマン	ゼラチン、酢 しょうゆ、塩 がらスープ素 ウスターソース、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 アップルゼリー 牛乳
7 (土)	肉みそうどん 牛乳 バナナ	うどん、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン、干しいたけ	酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 チョイス お茶
9 (月)	麦飯 鶏つくね 切り干し大根のサラダ すまし汁 バナナ	米、片栗粉 押麦、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり ねぎ、にんじん、こまつな 切り干しだいこん、こんぶ	しょうゆ、酢 みりん、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
10 (火)	麦飯 なすとひき肉のみそ炒め 麩のすまし汁 オレンジ	米、さつまいも 油、砂糖 押麦、焼ふ 片栗粉、米粉	鶏肉、みそ カルシウム入り乳酸菌ウォーター	なす、オレンジ、にんじん えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 さつまいもスティック 乳酸菌ウォーター
11 (水)	白飯 ラタトゥイユ オニオンスープ バナナ	米、オリーブ油 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	たまねぎ、トマト缶、オレンジ なす、はくさい、パプリカ にんじん、ピーマン、にんにく ねぎ	しょうゆ、麦茶 ケチャップ、塩 ウスターソース がらスープ素	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 瀬戸の汐揚げ 牛乳
12 (木)	白飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、油	豆腐、豚肉 脱脂粉乳、みそ 煮干し	野菜ジュース、 オレンジジュース、たまねぎ オレンジ、にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ、こんぶ	ゼラチン しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 キャロットゼリー ミルク
13 (金)	食パン 高野豆腐のオランダ煮 オニオンスープ バナナ	食パン、砂糖 じゃがいも 小麦粉、片栗粉 マーガリン、油	牛乳、豚肉 高野豆腐	たまねぎ、バナナ、にんじん ピーマン、はくさい、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 野菜マフィン 牛乳
14 (土)	醤油ラーメン 牛乳 オレンジ	中華めん 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	白だし しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ミニサラダ お茶

給食室からの お知らせ



雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなってくるので、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気を付けて過ごしていきましょう。また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。おいしくいただくためにも歯はとても大切。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないようにしましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



5月分の主食・副食費の引き落とし日は
6/20日(金)です



令和7年度6月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
16 (月)	白飯 チキンカレー コーンサラダ	バナナ	米、じゃがいも 小麦粉、油 砂糖、ココア	牛乳、鶏肉 ハム(乳・卵なし)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり グリンピース	酢、塩、麦茶 ベーキングパウダー 給食用カレールー (乳・卵抜き)	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ココアちゃんすこう 牛乳
17 (火)	白飯 なつとく井 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	オレンジ 1歳・3歳 一口試食会	米、砂糖、油 菓子	脱脂粉乳、豚肉 牛肉、納豆 みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、キャベツ、ねぎ わかめ、しょうが、こんぶ	しょうゆ 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 きな粉餅せんべい ミルク
18 (水)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	バナナ 2歳・4歳 一口試食会	米、砂糖 片栗粉、油	豆腐、牛乳、豚肉 みそ、赤みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ビスコ 牛乳
19 (木)	白飯 鮭のそぼろ井 五目みそ汁	オレンジ 5歳 一口試食会	米、じゃがいも 油 菓子	脱脂粉乳、さけ みそ、油あげ いわし	オレンジ、にんじん、たまねぎ キャベツ、ごぼう、ねぎ 白ねぎ	かつお・昆布だし みりん しょうゆ 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 かむかむ小魚 ミルク
20 (金)	食パン ポークビーンズ 野菜のじゃこサラダ	バナナ	食パン じゃがいも 砂糖、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豆乳、だいず 卵、きな粉、脱脂粉乳 しらす干し、豚肉	オレンジ、トマト缶、たまねぎ きゅうり、にんじん グリンピース、キャベツ わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、塩 ケチャップ、麦茶 ウスターソース デミグラスソース	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 豆乳もち 牛乳
21 (土)	スパゲティーミートソース 牛乳	オレンジ	スパゲティ 菓子	牛乳、豚肉、牛肉 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん グリンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 雪の宿 お茶
23 (月)	無農薬米ご飯 鶏レバーの揚げ焼 キャベツの昆布あえ 豆腐のみそ汁	バナナ	米、片栗粉 菓子	牛乳、鶏レバー、豆腐 みそ、油揚げ、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、塩こんぶ こんぶ	麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 サラダせん 牛乳
24 (火)	ゆかりご飯 チキンカツ ツナサラダ たまねぎのスーフ	ゼリー 誕生日会	米、パン粉 マヨネーズ 小麦粉 油	鶏肉、卵、ツナ缶 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ、ねぎ	ケチャップ しょうゆ、ブドウゼリー がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 玄米シリアルバー 乳酸菌ウォーター
25 (水)	白飯 白身魚の香り蒸し なすのみそ汁	オレンジ	米、ごま油 菓子	あかうお、みそ 鉄強化飲むヨーグルト	オレンジ、チンゲンサイ、なす たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし 酒、しょうゆ 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
26 (木)	食パン 鶏むね肉の照り焼き 粉ふき芋 ミネストローネスープ	バナナ おにぎり作り (以上児)	食パン、米 じゃがいも 片栗粉 油、砂糖	鶏肉	バナナ、トマトジュース たまねぎ・トマト缶 キャベツ、にんじん しょうが、あおのり	かつお・昆布だし、麦茶 ケチャップ、塩 酒、みりん、しょうゆ がらスープ素、パセリ粉	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 塩おにぎり お茶
27 (金)	白飯 チキンチキンごぼう 春雨スープ	オレンジ	米、じゃがいも 小麦粉、片栗粉 はるさめ、砂糖 油、マーガリン	牛乳、鶏肉	ごぼう、オレンジ、たまねぎ にんじん、えのきたけ さやいんげん、わかめ 青のり	しょうゆ、塩 がらスープ素 みりん 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 じゃがいもスティック 牛乳
28 (土)	温そうめん 牛乳	バナナ	そうめん 菓子	牛乳、鶏肉	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし みりん しょうゆ 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 こつぶっこ お茶
30 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 チップスサラダ	バナナ	米、油 ポテトチップス 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	キャベツ、バナナ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリンピース、レモン	ハヤシルー 酢、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 マリー 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

ナス



インド原産といわれるナス。90%以上が水分であるナスには、体を冷やす効果があり暑い時期にはぴったりです。皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なもののほどヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。ナスは時間が経つと変色しやすい野菜なので、切った後に水に浸しておくことで変色を防げます。



5月分の主食・副食費の引き落とし日は
6/20日(金)です