



令和7年度 6月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長	
	主食			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	午後おやつ	おやつ	
2 (月)			ごはん 煮魚 胡瓜のごまあえ そうめん汁	米、干しとうめん 砂糖 かりんとう	牛乳 飲むヨーグルト 白身魚、煮干し すりごま	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 あられ	
3 (火)			パン キャベツハンバーグ トマト オニオンスープ	パン シロップ パン粉	牛乳 合挽肉 バター 卵	トマト、玉葱 キャベツ、人参、パセリ 黄桃缶、みかん缶 バナナ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 サブレ	
4 (水)			ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	米、油 砂糖、小麦粉 せんべい	牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク 味噌、油揚げ、煮干し 豆腐、いわしすり身 卵	もやし、玉葱 オクラ、人参 万能ねぎ、生姜	しょう油 酒、酢 塩	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	
5 (木)			ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラ・人参 わかめと玉葱のすまし汁	米 油、砂糖 マヨネーズ ビスケット	牛乳 鶏肉 味噌、煮干し	玉葱、万能ねぎ 人参、グリーンアスパラガス 出し昆布、干若布	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	
6 (金)			ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	米、油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、粉チーズ スキムミルク 牛ひき肉、ゆで大豆 かつお節	人参、オクラ トマト、玉葱 レーズン 人参ジュース	カレールウ ケチャップ しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	
7 (土)	 春の親子遠足				 お弁当の用意をお願いします。					
9 (月)			ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	牛乳 煮干し 豚肉、豆腐 味噌、油揚げ	玉葱、人参、しめじ ピーマン、パプリカ(赤)(黄) 万能ねぎ、生姜 オレンジ	しょう油	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい	
10 (火)			ごはん さわらの西京焼き 胡瓜と人参のごまあえ 小松菜のすまし汁	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖	牛乳 さわら、味噌 煮干し、すりごま 黄粉	胡瓜、小松菜 人参、玉葱 出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 丸ボーロ	
11 (水)			パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	パン、春雨 砂糖、油 ごま油 かりんとう	牛乳、飲むヨーグルト 豆腐、ロースハム 卵	胡瓜、青梗菜 干椎茸	酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 あられ	
12 (木)			ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめ中華スープ	米 砂糖、ごま油 クッキー	牛乳 鶏手羽中肉 まぐろ油漬	小松菜、なめこ えのき茸、人参 干若布	しょう油 酢、酒、塩 みりん スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	
13 (金)			ごはん ポークカレー(大豆入り) オクラとコーンのツナマヨ和え	米、じゃが芋 砂糖、油 マヨドレ おかき	牛乳、スキムミルク 豚肉、ゆで大豆 まぐろ油漬 白ごま	玉葱、人参、オクラ スイートコーン グリーンピース	カレールウ しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ	
14 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 肉みそうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 赤味噌 卵	トマト、もやし 胡瓜、生姜 バナナ	スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	
16 (月)	未満児 クラス 主食 なし		パン レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	パン、スパゲッティ 油 せんべい	牛乳、プロセスチーズ、粉チーズ 牛ひき肉 鶏レバー バター	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	
17 (火)			ごはん いわしの満点揚げ オクラのごまあえ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米、油 さつま芋、片栗粉 砂糖 あられ	牛乳 いわしすり身、豆腐、味噌 煮干し、しらす干し おやついりこ、すりごま	青梗菜、玉葱 オクラ、人参 生姜、出し昆布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	
18 (水)			パン ひじきハンバーグ トマト キャベツとベーコンのスープ	パン、シロップ パン粉、油	牛乳、スキムミルク、粉チーズ 合挽肉 豆腐、ベーコン 卵	トマト、玉葱 キャベツ、人参 干ひじき、パセリ 黄桃缶、みかん缶、バナナ	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 サブレ	

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

※ 7日(土)は、親子遠足です。お弁当の用意をお願いします。
※ 20日(金)は、誕生日会になります。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 6月の献立表



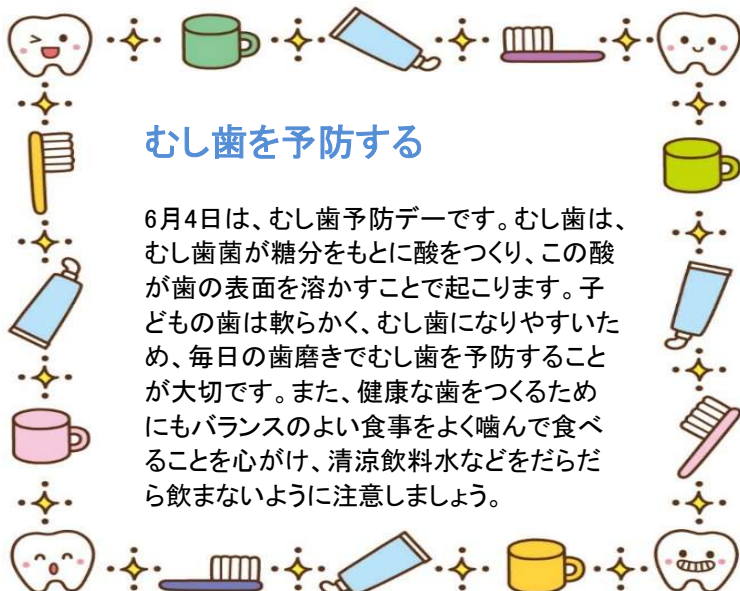
さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	午後おやつ	
19 (木)			ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き アスパラ・人参 じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、じゃが芋マヨドレ マヨドレ ビスケット	牛乳、鶏肉 味噌、煮干し 油揚げ	人参、万能ねぎ グリーンアスパラガス	塩麹 酒	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
20 (金)			ガパオライス 青のり香る鶏ムネフライ グリーンサラダ コーンスープ・オレンジ	米、油 天ぷら粉 片栗粉、砂糖 マヨドレ、ごま油	牛乳 鉄強化固形ヨーグルト 鶏むね肉、豚ひき肉	玉葱、胡瓜、キャベツ パプリカ(赤)、ピーマン にんにく、バセリ、生姜、青のり スイートコーン・オレンジ	しょう油 酒、酢、塩 みりん スープの素	牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 クラッカー
21 (土)			パン 汁ビーフン バナナ	パン、ビーフン 油 サブレ	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ、玉葱 人参、もやし 万能ねぎ、干椎茸 バナナ	鶏がら しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 かりんとう
23 (月)			パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	パン、油 小麦粉、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、スキムミルク 粉末ピーナッツ 鶏レバー、味噌 卵	もずく、キャベツ 人参、玉葱 ピーマン、万能ねぎ 人参ジュース、レーズン	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 キャラットちゃん	牛乳 ウエハース
24 (火)			パン 拌三条 お楽しみ中華スープ	パン、春雨 砂糖、ごま油 油	牛乳 ロースハム 豆腐、豚肉 卵	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ オレンジ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい
25 (水)			ごはん 魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ 茄子のみそ汁	米、片栗粉 黒砂糖、油 砂糖	牛乳 白身魚、味噌 煮干し、黄粉	トマト、胡瓜 茄子、玉葱 人参、万能ねぎ	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 丸ボーロ
26 (木)			ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め にらの卵スープ	米 かりんとう	牛乳 豚肉 卵	玉葱、キャベツ しめじ、人参 パプリカ(赤)、にら	焼肉のたれ しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
27 (金)			ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜とツナの中華和え わかめと油揚げのみそ汁	米、砂糖 油、ごま油 おかき	牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 油揚げ、煮干し 味噌	小松菜、玉葱 人参、生姜 干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ
28 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 冷しゃぶうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 丸ボーロ	牛乳 豚肉、白ごま かつお節	トマト、胡瓜 スイートコーン 出し昆布 バナナ	しょう油 みりん、酒	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
30 (月)			パン ミートスパゲッティ 野菜スープ	パン、スパゲッティ 油 あられ	牛乳、粉チーズ 合挽肉 バター おやついりこ	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	1.3未満
	平均栄養価	474	20.7	18.5	315	2.6	376	0.28	0.47	20	1.8
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	547	22.8	19.5	279	3.0	423	0.31	0.43	24	2.1

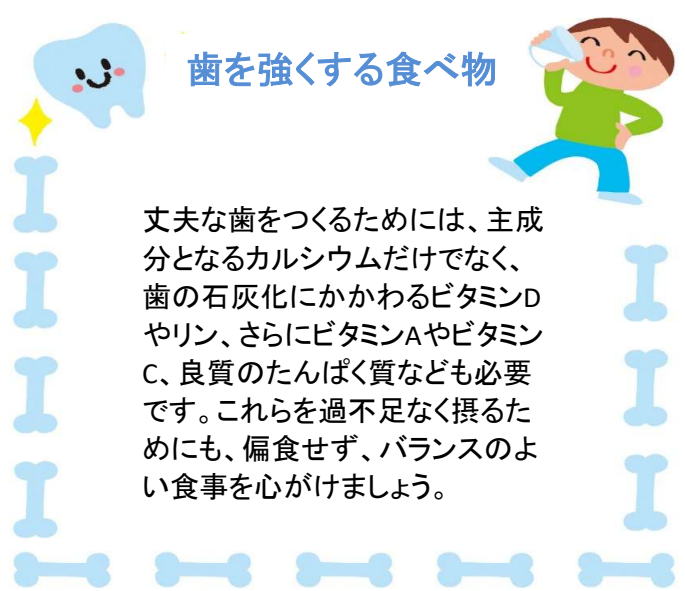
*平均栄養価は行事食を含む



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。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注意しましょう。

歯を強くする食べ物



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

