

令和7年度



6月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	チンジャオロース 中華きゅうり わかめスープ トマト	カジキの照り焼き シルバーサラダ さやいんげんの みそ汁 バナナ	〈完全給食〉 ごぼうの 炊き込みご飯 ちくわの チーズ揚げ 切干大根サラダ ミニトマト すまし汁 かみかみ カルシウム 弁当	いりどり 小魚サラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	ポークビーンズ スパゲティスープ バナナ	おにぎり うどん
15時	牛乳 ごへいもち	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 きなこラスク	麦茶 しょうゆだんご	麦茶 せんべい
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	鶏のみそ焼き スティック野菜 すいとん汁 トマト	かつおの ごまがらめ 春雨サラダ ほうれん草の みそ汁	〈完全給食〉 タコライス ツルツルスープ バナナ	鶏肉と大豆の 揚げ煮 かぶのみそ汁 オレンジ	たらの煮つけ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	〈希望保育〉 👧👧👧
15時	麦茶 梅じゃこおにぎり	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 食べる煮干し ビスケット	牛乳 ゆべし	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ツナサラダ 小松菜のみそ汁 トマト	さばのみそ煮 ほうれん草の ナムル わかめのみそ汁 バナナ	〈完全給食〉 カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ パイン	豆腐のうま煮 鶏だんごスープ オレンジ	スペイン風オムレツ ブロッコリー レタスのスープ バナナ	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 スコーン	牛乳 ポテトもち	牛乳 おからドーナツ	牛乳 かまもち	牛乳 じゃこトースト	麦茶 せんべい
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	鶏のから揚げ ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁 トマト	鮭の チーズパン粉焼き アスパラソテー ミネストローネ	誕生会 〈完全給食〉 ちらし寿司 肉団子 すまし汁 ミニゼリー	肉じゃが キャベツの ゆかり和え にらのすまし汁	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	〈希望保育〉 👧☔
15時	牛乳 せんべい	牛乳 パイン蒸しパン	麦茶 プリンアラモード	牛乳 みそもち	麦茶 ひじきおにぎり	
	30日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
昼食	豚肉のカレー焼き かぶのサラダ レタスのみそ汁	👤 今月は「歯と口の健康週間」にちなんでカミカミ食材やカルシウムを多く含む食材がいっぱい♪ 例)ごぼうなどの根菜、せんべい、ちくわ、だんご、魚、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品…よく噛んで食べよう！			🍎🍌 旬の食材 レタス いんげん ごぼう 梅 かじき かつお あじ いわし メロン パイン さくらんぼ 他	
15時	麦茶 うどん					

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は436kcal、平均塩分量は2gです。



給食だより



6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」

よく噛んで食べよう！

丈夫な歯を作り、健康で暮らすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べることを心がけましょう。

今月の給食には、カミカミ食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。



よく噛んで食べると いいことがいっぱい！

- ・虫歯を予防する
- ・あごの発達をたすける
- ・味覚が発達する
- ・栄養の吸収がよくなる
- ・脳の働きを高める
- ・食べすぎを防ぐ

6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。

ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょう。



「まごわやさしい」 の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

ま



ご



わ



や



旬の食材

メロン

スイカと同じウリ科で植物学的には野菜になりますが、果物の王さまと呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるつとしたものがあります。追熟してやわらかくなったら食べ頃です。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q グリーンピースは何の実？

①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A 正解は③。グリーンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用いられます。

