

令和7年6月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
2	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツととりにくのごまず みそ汁 玉葱とえのき	牛乳 ボリボリ小魚 せんべい	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが	牛乳
3	火	ごはん さばのみそ煮 小松菜のじゃこ和え すまし汁 豆腐・大根・わかめ	牛乳 蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、チーズ、みそ、しらす干し	こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、生わかめ、しょうが	牛乳
4	水	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ スープ 	牛乳 あじさいヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、ごま、干しいたけ	鉄分入りジュース
5	木	ごはん チンジャオロースー じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳 ぼんせん チーズ	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、バター、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、豚ひき肉	ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、栗ねぎ、赤ピーマン、だいこん	牛乳
6	金	ふりかけご飯 チーズ入り鶏つくね 付け合わせ トマト いんげんサラダ 	牛乳 焼きたん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、カッテージチーズ、豚肉(もも)、みそ、ベーコン、かつお節	トマト、いんげん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、グリーンコーン缶、えのきたけ、コーン缶、にんじん、レモン、しそ、あおのり	牛乳
7	土	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶	牛乳
9	月	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ ブロッコリー ひじきの煮物 	牛乳 プリン (リズ組・ゼリー) ウエハース	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき、しょうが	牛乳
10	火	コッペパン ハンバーグトマトソースがけ きゅうりのゴママヨディップ ベーコンとかぶのスープ	牛乳 しらすおむすび	コッペパン、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、かぶ、にんじん、かぶ、葉、干しいたけ、ごま、にんにく	牛乳
11	水	ごはん 魚の甘酢ソース 青菜の納豆とえ みそ汁 かばちゃ 	ほうじ茶 かたつむりケーキ (リズ組・パンケーキ)	米、油、片栗粉、砂糖	あじ、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	こまつな、かばちゃ、トマト、たまねぎ、ピーマン、ごま、しょうが	牛乳
12	木	ごはん 麻婆豆腐 拌三糸 わかめスープ	牛乳 きなこサブレ	米、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ、きな粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	野菜ジュース
13	金	ごはん 肉じゃが 三色おひたし みそ汁 豆腐と油揚げ	麦茶 バナナフレックヨーグルト	じゃがいも、米、コーンフレック、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、にんじん、たまねぎ、しらたき、もやし、栗ねぎ	牛乳
14	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、バター	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
16	月	チャーハン 叩ききゅうり 肉団子スープ	牛乳 マカロニスナック リズ組・たまごボーロ	米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、コーン缶、すりごま、しょうが、ごま	牛乳
17	火	ごはん すまし汁 人参とえのき 豚肉のみそ焼き 付け合わせ キャベツのおかか和え きんぴらごぼう	牛乳 おかかおむすび	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	ごぼう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、栗ねぎ、しょうが、ごま、だいこん	牛乳
18	水	二色天ぷらうどん 小松菜とコーンの和え物	牛乳 ホットケーキ(卵不使用)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、天ぷら用バター、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、かえり	こまつな、たまねぎ、ごま、にんじん、コーン缶、干しいたけ、あおのり	りんごジュース
19	木	☆くま組希望献立☆ チキンカレー コーンスローサラダ もやしのスープ 	牛乳 バナナ せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ごま、にんにく	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
20	金	親子丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ちくわ、みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、生わかめ、焼きのり	牛乳
21	土	チキンピラフ 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、バター	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
23	月	ごはん 焼き肉 シーチキンきゅうり みそ汁 キャベツとえのき	牛乳 ギンビス	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、ツナ油漬缶	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、りんご、生わかめ、たまねぎ、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
24	火	ご飯 オムレツ メキシカンサラダ 豆腐スープ	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ハム、とろけるチーズ	トマト、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、ねぎ、黄ピーマン	牛乳
25	水	ごはん さけのしおやき 付け合わせ おくらのおかか和え 切干大根のサラダ 	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、ハム、油揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、きゅうり、オクラ、切り干しだいこん	野菜ジュース
26	木	焼きそば 豚汁 オレンジ	牛乳 わかめおむすび	焼きそばめん、米、さといも(冷凍)、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン	牛乳
27	金	ごはん 揚げレバーケチャップソース もやしのサラダ 	牛乳 メロン せんべい	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ	メロン(緑肉)、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳
28	土	ナポリタン 鶏と野菜のスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	牛乳
30	月	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ トマト れんこんサラダ(乳児は大根サラダ)	牛乳 ビスケット	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	トマト、れんこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、マーマレード・低糖度、にんじん、生わかめ、ごま、だいこん	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

6月は食育月間、6/19は食育の日です

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。
子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

保育園では、食べることを楽しみ食事を楽しみ合う子どもへの成長を目指しています。
(楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～厚生労働省 参考)

- ＊ 7日 乳児ふれあいデー
- ＊ 19日 くま組 お楽しみ給食の日 くま組の希望献立です
- ＊ 25日 午後のおやつフライドポテトは、どろんこ農園で収穫するじゃがいもを使用予定です

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	548 kcal	鉄	2.7 mg
	たんぱく質	22.7 g	カルシウム	283 mg
	脂質	19.1 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.2 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	462 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	267 mg
	脂質	17.2 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4.1 g



旬の食べ物

- ・じゃがいも
- ・あじ
- ・きゅうり
- ・さやいんげん
- ・メロン