

6月の予定献立表 若葉保育園

今月の目標 「歯を大切に、よく噛んで食べよう！」

令和7年度

日	曜日	9時おやつ	給 食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備 考	
2	月	果物	・親子丼 ・わかめと胡瓜の酢の物	お菓子	お米・砂糖・油	鶏肉・わかめ	人参・玉葱		
		牛乳	・さつま芋の天ぷら ・バナナ	ミルク	さつま芋・てんぷら粉	卵・スキム・蒲鉾	小葱・胡瓜		
3	火	かみかみ昆布	・アジフライ ・キャベツの和風ドレ和え	あじさいゼリー	お米・砂糖	アジ・卵・わかめ	キャベツ・人参	手作りおやつ	
		牛乳	・味噌汁 ・オレンジ	お茶	パン粉・油・小麦粉	味噌・牛乳	人参・玉葱		
4	水	スティック野菜	・豚肉のさっぱり炒め ・ポテトサラダ	お菓子	お米・砂糖・油	豚肉・ツナ・豆腐	人参・玉葱・しょうが		
		牛乳	・わかめのすまし汁 ・りんご	ミルク	じゃが芋・マヨネーズ	わかめ・ミルク	胡瓜・椎茸		
5	木	パン	・ひじき入りつくねバーグ ・小松菜の胡麻和え	じゃこおにぎり	お米・砂糖	豚肉・卵	人参・玉葱	手作りおやつ	
		牛乳	・豆乳味噌汁・バナナ	お茶	胡麻・パン粉	豆乳・味噌・じゃこ	小松菜・もやし・小葱		
6	金	お菓子	・魚のマヨネーズ焼き ・トマトサラダ	パウンドケーキ	お米・砂糖・油・小麦粉	あじ・ベーコン	人参・玉葱・胡瓜	手作りおやつ	
		お茶	・野菜スープ ・オレンジ	牛乳	マヨネーズ・マーガリン	牛乳	トマト・キャベツ		
7	土	果物	・わかめうどん ・野菜と竹輪のかき揚げ	お菓子	お米・砂糖・ごま	わかめ・いりこ	人参・玉葱		
		お茶	・いりこの佃煮 ・りんご	牛乳	油・てんぷら粉	竹輪・牛乳・うす揚げ	豆・小葱		
9	月	かみかみ昆布	・ハヤシライス ・さつま芋のサラダ	レモントースト	お米・砂糖・油	豚肉・ひじき	人参・玉葱・胡瓜	手作りおやつ	
		牛乳	・ゆで卵 ・オレンジ	牛乳	さつま芋・食パン	卵・牛乳	グリンピース		
10	火	スティック野菜	・魚のゴマ焼き ・胡瓜の酢の物	お菓子	お米・砂糖・油	あじ・ハム・厚揚げ	胡瓜・人参		
		牛乳	・味噌汁 ・バナナ	飲むヨーグルト	胡麻・酢	味噌・ヨーグルト・牛乳	えのき・玉葱・小葱		
11	水	果物	・チキンカツ ・レタスのサラダ	お楽しみクッキー	お米・砂糖・じゃが芋	鶏肉・ベーコン	人参・玉葱・胡瓜	手作りおやつ	
		牛乳	・ミネストローネ ・オレンジ	牛乳	パン粉・小麦粉	牛乳	レタス・トマト		
12	木	チーズ	・高野豆腐の卵とじ ・ひじきのスキムサラダ	いりこ お菓子	お米・砂糖	豚肉・高野豆腐・わかめ	人参・玉葱・小松菜		
		お茶	・すまし汁 ・バナナ	ミルク	マヨネーズ	卵・いりこ・スキム	えのき・小葱		
13	金	パン	・白身魚のカレームニエル ・ボパイソテー	フライドポテト	お米・砂糖	魚・牛乳	人参・玉葱	手作りおやつ	
		牛乳	・ミルクスープ ・バナナ	牛乳	じゃが芋・コーン	ベーコン	法蓮草・キャベツ		
14	土	お菓子	・皿うどん ・胡麻南瓜	お菓子	お米・砂糖	豚肉・わかめ	人参・玉葱・キャベツ		
		牛乳	・わかめスープ りんご	牛乳	中華麺・片栗粉・胡麻	蒲鉾・豆腐	もやし・南瓜		
16	月	スティック野菜	・そぼろ丼 ・胡瓜とトマトの南蛮酢	ひじきおにぎり	お米・砂糖	鶏肉・卵	人参・玉葱	手作りおやつ	
		牛乳	・味噌汁 ・バナナ	お茶	片栗粉	ひじき・味噌	胡瓜・トマト・インゲン		
17	火	果物	・白身魚のケチャップ炒め ・もやしのナムル	お菓子	お米・砂糖	魚・ハム	人参・玉葱・小葱		
		牛乳	・中華スープ ・オレンジ	ミルク	ごま油・片栗粉	わかめ・スキム	ピーマン・もやし・胡瓜		
18	水	お菓子	・スパニッシュオムレツ ・ジャーマンポテト	コーントースト	お米・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・卵・チーズ	ごぼう・人参・もやし	手作りおやつ	
		お茶	・コンソメスープ ・りんご	牛乳	じゃが芋・お菓子	ベーコン・牛乳	胡瓜・トマト・オレンジ		
19	木	愛情弁当の日		お菓子					食育の日
		牛乳	お茶						
20	金	パン	・鮭の塩焼き ・小松菜とひじきの白和え	いりこ お菓子	お米・砂糖・油・ごま	鮭・豆腐・みそ	人参・小松菜・しいたけ		
		牛乳	・味噌汁 ・オレンジ	お茶	こんにゃく	油揚げ・わかめ・いりこ	玉葱・小葱		
21	土	果物	・ナポリタン ・フレンチサラダ	ふかし芋	お米・砂糖・油・芋	豚肉・ハム	人参・玉葱・胡瓜		
		牛乳	・豆乳コーンスープ ・バナナ	お茶	スパゲティ・コーン	豆乳・牛乳・チーズ	レタス・トマト		
23	月	スティック野菜	・チキンカレー ・ひじきサラダ	お野菜ブリッツ	お米・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・ひじき・昆布	人参・玉葱・パセリ		
		牛乳	・フルーツヨーグルト	牛乳	カレー粉・じゃが芋	スキム・ヨーグルト	胡瓜・フルーツ		
24	火	お菓子	・五目すり身揚げ ・春雨の酢の物	かみかみ昆布	お米・砂糖・油・ごま	すり身・豆腐・わかめ	人参・玉葱・胡瓜	手作りおやつ	
		お茶	・すまし汁 ・バナナ	ミルク	酢・春雨・小麦粉	牛乳・ひじき	ごぼう・小葱		
25	水	パン	・肉じゃが ・キャベツとすぼ蒲鉾のサラダ	お菓子	お米・砂糖・じゃが芋	豚肉・蒲鉾	キャベツ・人参・胡瓜		
		牛乳	・味噌汁 ・オレンジ	牛乳	こんにゃく・マヨネーズ	厚揚げ・味噌・スキム	玉葱・小葱		
26	木	果物	・鶏肉の照り焼き ・もやしの胡麻和え	おにぎり	お米・砂糖・油	鶏肉・卵	玉葱・人参・小松菜		
		牛乳	・かきたま汁 ・りんご	お茶	ごま・片栗粉	蒲鉾	もやし・小葱		
27	金	お菓子	・魚のオランダ揚げ ・マセドアンサラダ	胡麻ラスク	お米・砂糖・じゃが芋	白身魚・牛乳	人参・玉葱・胡瓜	手作りおやつ	
		牛乳	・ミルクスープ ・バナナ	ミルク	油・マヨネーズ	ツナ	ピーマン		
28	土	お菓子	・お野菜ラーメン ・ひじきの煮物	お菓子	お米・砂糖	豚肉・ひじき	人参・小松菜・しいたけ		
		お茶	・胡瓜の酢の物 ・オレンジ	牛乳	中華麺・酢	牛乳・高野豆腐	もやし・胡瓜・インゲン		
30	月	パン	・雷豆腐丼 ・金平ごぼう	お菓子	お米・砂糖・油	鶏肉・豆腐	人参・玉葱		
		お茶	・すまし汁 ・バナナ	ミルク	胡麻・天かす	わかめ・スキム	小葱・ごぼう・きぬさや		



6月16日(月)～20日(金) **自由保育参観**

※19日は、お弁当の日となっておりますので
お子様のお弁当のご準備お願い致します。

◎6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。
お子様と一緒に、歯について学んだり、虫歯にならないよう歯磨きや食生活について見直しをお願いします。

◎6月は**食育月間**となっています。
ご家庭で、食育に繋がることを何か一つでも取り組めるよう
お願いします！

梅雨の季節に入りました。
梅雨の時期から夏にかけては、
細菌による食中毒に特に注意し
なければなりません。
食中毒予防の3原則
食中毒菌を「付けない」
「増やさない」「やっつける」
を守って過ごしましょう。

