

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



つけない



やっつける



ふやさない

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。