



令和 07 年 6 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以 上 児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
2 (月)	☆とり肉のから揚げ チョレギサラダ フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・おくら・長ねぎ)	せんべい 牛乳	593		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
3 (火)	たらのみそマヨ焼き 野菜炒め ヨーグルト みそ汁 (わかめ・えのき・花ふ)	ポップコーン ジョア	601	※	おかゆ たらときゃべつの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
4 (水)	筑前煮 めかぶ納豆 フルーツキャロットゼリー みそ汁 (キャベツ・ウインナー)	たいやき 牛乳	592		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
5 (木)	ぶた肉のケチャップソテー 切干大根の中華サラダ フルーチェ みそ汁 (小松菜・油あげ)	丸パン 牛乳	609		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 くだもの こまつなのみそ汁
6 (金)	お花ぞうめん 春巻き フルーツゼリー のり佃煮	ココアケーキ 牛乳	619	※花の日こども の日礼拝	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
7 (土)	キーマカレー コールスローサラダ お楽しみデザート 麦茶	せんべい やさいジュース	570		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶
9 (月)	とり肉のさっぱり煮 わかめサラダ バナナ みそ汁 (あつあげ・えのき・まめふ)	かみかみチップス 牛乳	582	※	おかゆ とり肉ときゃべつの煮物 バナナ やさいのみそ汁
10 (火)	☆焼魚 (鮭) バンバンジー風サラダ お楽しみデザート みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ・油あげ)	かえるパン 牛乳	598	※クッキング	おかゆ さけともやしの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
11 (水)	スパゲッティオポリタン 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト 玉ねぎのコンソメスープ ふりかけ	せんべい 牛乳	602		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
12 (木)	ぶた肉のしょうが焼き ひじきとあつあげの煮物 フルーツゼリー みそ汁 (しめじ・もやし・わかめ)	ビスケット 牛乳	586		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
13 (金)	コーンクリームシチュー コロコロきゅうり漬け ブルーベリーゼリー 麦茶	キャロットロール 牛乳	599		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
14 (土)	とり肉のつけ焼き 五目きんぴら フルーツゼリー みそ汁 (さといも・おくら)	スイートポテト やさいジュース	566		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
16 (月)	豚丼の具 ☆マカロニサラダ マスカットゼリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	せんべい 牛乳	598		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
17 (火)	☆白身魚のフライ わかめの酢の物 ヨーグルト みそ汁 (小松菜・豆腐・きざみこうや)	肉まん 牛乳	594		おかゆ しらすとこまつなの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
18 (水)	麻婆豆腐 野菜のナムル 豆乳フリン 中華スープ (鶏肉・チンゲン菜・きくらげ)	バナナ 牛乳	576		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
19 (木)	とりごぼううどん ☆千キンナゲット トマト りんごのゼリー のり佃煮	せんべい ジョア	601		おかゆ やさいうどん とまと ヨーグルト
20 (金)	☆ポークカレー 福神漬 ツナサラダ 麦茶 ★青りんごゼリー★	キャロットケーキ 牛乳	608	※お誕生会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
21 (土)	とり肉の照り焼き 春雨炒め フルーツゼリー みそ汁 (白菜・しめじ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	595		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト はくさいのみそ汁
23 (月)	☆手作りハンバーグ 人参しりしり ヨーグルト みそ汁 (ほうれん草・あつあげ・まめふ)	コーンフレーク 牛乳	600		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
24 (火)	さばの味噌煮 切りこんぶのやわらか煮 バナナ すまし汁	クラッカー 牛乳	586		おかゆ さけとにんじんの煮物 バナナ とうふのみそ汁
25 (水)	しらす納豆 ミートボールの和風煮 フルーツゼリー みそ汁 (もやし・きざみこうや)	チーズおかかおにぎり 牛乳	595	※	おかゆ しらす納豆 ヨーグルト もやしのみそ汁
26 (木)	☆五目野菜みそラーメン ウインナー炒め ゆでフロッピー ヨーグルト ふりかけ	せんべい やさいジュース	591		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
27 (金)	ポテトカッパのほうれん草グラタン 小松菜のごま和え フルーツゼリー さつま汁	アイスクリーム	580	※	おかゆ とり肉とこまつなの煮物 ヨーグルト さつまいものみそ汁
28 (土)	つくね焼き ポテトサラダ お楽しみデザート みそ汁 (キャベツ・油あげ・まいたけ)	せんべい やさいジュース	607		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト きゃべつのみそ汁
30 (月)	豚肉のスタミナ炒め コーンサラダ フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・なめこ・長ねぎ)	ふかし芋 牛乳	602		おかゆ ぶたにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

※骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



今年度も各クラスのリクエスト給食を行います！6月は小さいひまわり組さんです♪

☆印がついているメニューがリクエストメニューです◎何をリクエストしたのかこどもたちに聞いてみてくださいね！

6月は「食育月間」です。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうがちですが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、できることからご家庭でも取り組んでみるのもいいですね！

6月4日はむし歯予防デー、
6月4日～10日は歯と口の健康週間

むし歯予防のためには、毎日の歯みがきの他に食事の際によく噛むことが大事です。よく噛むことはだ液の分泌を促します。だ液にはむし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする等の効果があります。今、何回噛んでごっくんした？等、会話を楽しみながらよく噛んで食べてみましょう！

こども園では4日～10日を『かみかみ週間』として、給食やおやつに根菜や海藻を取り入れたメニューを提供します、お楽しみに♪

