



令和 08 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)
1 (月)	☆鶏肉のから揚げ チョレギサラダ フルーツゼリー みど汁 (おくら・豆腐・長ねぎ)	せんべい 牛乳	593		おかゆ とりにくとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみど汁
2 (火)	☆赤魚の煮付け 野菜炒め お楽しみデザート みど汁 (わかめ・えのき・ふ)	ウインナーコーン蒸しパン 牛乳	592	※	おかゆ たらときゃべつの煮物 ヨーグルト もやしのみど汁
3 (水)	豚肉のしょうが焼き ひじきと厚揚げの煮物 フルーツゼリー みど汁 (しめじ・もやし・小松菜)	ビスケット 牛乳	587		おかゆ ぶたにくとひじきの煮物 ヨーグルト こまつなのみど汁
4 (木)	筑前煮 めかぶ納豆 歯と口の健康週間ゼリー みど汁 (キャベツ・ウインナー)	さつまいもチップス 牛乳	593	※	おかゆ とりにくとにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみど汁
5 (金)	スパゲッティナポリタン 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト ふりかけ コンソメスープ (玉ねぎ・コーン)	ベジタべる 牛乳	597		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
6 (土)	若鶏三色巻 マカロニサラダ フルーツゼリー みど汁 (じゃがいも・わかめ・油あげ)	せんべい やさいジュース	599		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみど汁
8 (月)	鶏肉のさっぱり煮 わかめサラダ バナナ みど汁 (厚揚げ・しめじ・まめふ)	丸パン 牛乳	600		おかゆ とりにくときゃべつの煮物 バナナ やさいのみど汁
9 (火)	たらのみどマヨ焼き 切りこんぶのやわらか煮 フルーチェ すまし汁	ココアケーキ ジョア	595	※	おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト だいごのみど汁
10 (水)	豚肉のケチャップソテー 切干大根の中華サラダ フルーツゼリー みど汁 (小松菜・さといも・油あげ)	コーンフレーク 牛乳	591		おかゆ ぶたにくと切干大根の煮物 ヨーグルト こまつなのみど汁
11 (木)	☆チキングラタン コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ (もやし・ベーコン)	せんべい 牛乳	595		おかゆ とりにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしのスープ
12 (金)	お花にゅうめん 肉しょうまい のり佃煮 あじさいゼリー	ぶかし芋 牛乳	592		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
13 (土)	肉じゃが おくら納豆 フルーツゼリー みど汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	せんべい やさいジュース	580		おかゆ 肉じゃが風 ヨーグルト とうふのみど汁
15 (月)	☆手作りハンバーグ 人参しりしり フルーツゼリー みど汁 (ほうれん草・えのき・まめふ)	メロンパン 牛乳	596		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみど汁
16 (火)	☆クリームシチュー コーンサラダ ☆いちごゼリー 麦茶	せんべい 牛乳	589		おかゆ とりにくとじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
17 (水)	白身魚のフライ わかめの酢の物 お楽しみデザート せんべい汁	かえるパン 牛乳	602	※クッキング ク	おかゆ とりにくとにんじんの煮物 ヨーグルト やさいのみど汁
18 (木)	豚肉のスタミナ炒め ツナサラダ ヨーグルト みど汁 (豆腐・なめこ・長ねぎ)	クッキー 牛乳	593		おかゆ ぶたにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみど汁
19 (金)	☆五目野菜塩ラーメン 春巻き りんごゼリー ふりかけ	あずきロール 牛乳	610		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
20 (土)	つくね焼き ポテトサラダ フルーツゼリー みど汁 (キャベツ・まいたけ・油あげ)	せんべい やさいジュース	593		おかゆ しらすとじゃがいもの煮物 ヨーグルト きゃべつのみど汁
22 (月)	鶏肉の照り焼き 春雨炒め ☆みかん缶 みど汁 (白菜・しめじ・厚揚げ)	レーズン蒸しパン 牛乳	600	※	おかゆ とりにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト はくさいのみど汁
23 (火)	焼魚 (鮭) バンバンジー風サラダ フルーツゼリー さつま汁	キャロットロール 牛乳	583		おかゆ さけとトマトの煮込み ヨーグルト さつま汁
24 (水)	☆ポークカレー 福神漬け レタスのオーロラサラダ 麦茶 ★青りんごゼリー★	せんべい 牛乳	599	お誕生会	おかゆ ぶたにくとじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
25 (木)	とり肉のオレンジ煮 小松菜のごま和え ヨーグルト みど汁 (きゃべつ・玉ねぎ・きざみこうや)	バームクーヘン 牛乳	593		おかゆ とりにくとこまつなの煮物 ヨーグルト たまねぎのみど汁
26 (金)	☆チーズ納豆 ミートボールの和風煮 ぶどうゼリー みど汁 (もやし・えのき・わかめ)	たいやき ジョア	595		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト もやしのみど汁
27 (土)	豚丼の具 五目さんぴら お楽しみデザート みど汁 (おくら・大根・油あげ)	せんべい やさいジュース	590		おかゆ ぶたにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト だいごのみど汁
29 (月)	サバ味噌麻婆豆腐 野菜のナムル 豆乳プリン 中華スープ (鶏肉・チンゲン菜・きくらげ)	アイスクリーム	583		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト ちんげんさいスープ
30 (火)	冷やしうどん チキンナゲット トマト マスカットゼリー ふりかけ	せんべい 牛乳	597		おかゆ やさいうどん ヨーグルト

※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いますが、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。



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

カルシウム(乳製品など)、ビタミンA(緑黄色野菜など)、ビタミンC(くだものなど)を含む食品は歯を強くしてくれます。カルシウムを多く含む食品とビタミンD(しいたけなど)を多く含む食品と一緒に摂ると、カルシウムの吸収を助けてくれます。歯はからだの一部なので毎日の歯磨きとともに、毎日の食事からバランスよく栄養をとることも大切です。よく噛む習慣も合わせて身につけていけたら良いですね♪

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♪



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！

