



6月の給食献立予定表 大野保育園

令和7年 5月30日

担当 井上さとみ 大田 希 澤田茉莉

6月は梅雨の季節、気温や湿度も高くなり蒸し暑い日が続きます。体調を崩さないように、食事・睡眠をしっかりとり水分補給も忘れずに暑い夏に向けて元気に過ごしましょう。食中毒予防として、お弁当の蓋はご飯がよく冷やしてから蓋を閉めましょう～給食では、「元気野菜の会」の皆さんと植えた玉ねぎとスナップエンドウと空豆を子供たちが収穫し空豆の皮むき(皮が、かた～い)とつぶやかながらも必死にむいてくれて給食でいただきました。子供たちは、収穫の楽しさや美味しさを感じながらたくさん食べています。子供たちに育てたい野菜を聞き4月25日に、元気野菜のみなさんと一緒に夏野菜の苗を植えました。毎日子供たち水やりかんばっています。苗の成長と収穫するのが楽しみですね！！最近貧血と言われる子どもが増えてきています、給食のメニューでも鉄分やカルシウムが多く含まれる食材を使い週1回鉄骨メニューを入れていきます。

『6月行事予定』

- ・20日（金）…お誕生日会、完全給食です。3.4.5歳児もご飯はいりません
- ・23日（月）… 田植え :10時45分～ （年長児さん）
- ・25日（水）… カレーパーティー
畑で収穫した玉ねぎとじゃが芋を使ってカレーを作ります。
エプロン・マスク・三角巾（ハンカチ）を持ってきてください。

『リクエストメニュー』
（6月生まれの年長児さん）

- ・ 5日(木) 寺本 こうしゅう さん ・6日(金) 田添 えいと さん

ミネラルを多く含む食べ物

- ・ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしよう
- ・(ミネラルを多く含む食べ物の例)
 - カリウム…豆類、いも類など
 - カルシウム…乳製品、魚など
 - リン…穀類、肉、魚など
 - 鉄…大豆製品、こまつな、ひじきなど
 - 亜鉛…卵、たけのこなど

空豆の皮むき

大収穫！！玉ねぎ

- ・大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスス姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。
- ・誕生会の日は完全給食なので3.4.5歳の以上児さんは白ご飯はいりません。
- ・●印は自然食品です。
- ・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています。

日	曜	行事	未満児おやつ	副食	材 料 名	お や つ	
1	日						
2	月		スナップエンドウ	カレー肉じゃが わかめ納豆 大根と油揚げの味噌汁	豚肉・新じゃが芋・厚揚げ・玉ねぎ・人参・椎茸・糸こんにゃく・いんげん・かつおだし・カレー粉・醤油・砂糖、大根・油揚げ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん、わかめ・ひきわり納豆・納豆タレ	ひじきと小松菜おにぎり お茶	米、ひじき・小松菜・すりごま・あげ・醤油・砂糖、麦茶パック
3	火	歯科検診 鉄骨メニュー	バナナ	魚の黄金焼き ひじきのごま和え 小松菜と油揚げ味噌汁	ホキ・塩・酒・薄力粉・人参・マヨネーズ、キャベツ・ニラ・ひじき・かまぼこ・すりごま・醤油・砂糖、小松菜・油あげ・玉ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	新じゃがもち 牛乳	新じゃが芋・片栗粉・焼き海苔・砂糖・醤油、牛乳
4	水	寺本こうしゅうさん リクエストメニュー	こふき芋	カリカリチキン ミントマト タイピーエン(うずら卵入) スイカ	手羽中・鶏肉・ニンニク・醤油・酒・片栗粉、ミニトマト、鶏こま・春キャベツ・うずら卵・玉ねぎ・人参・しめじ・かまぼこ・春雨・鶏がら・薄口・ごま油、スイカ	フルーツゼリー お茶	クリアガー・砂糖・りんご・もも缶・みかん缶・バナナ、お茶
5	木	田添えいとさん リクエストメニュー	人参	からあげ きゅうり 豆腐汁	鶏肉・酒・ニンニク・生姜・醤油・片栗粉・薄力粉・揚げ油、胡瓜、豆腐・玉ねぎ・かまぼこ・しめじ・カツオだし・薄口・塩	はちみつトースト 牛乳 (カミカミの日)	食パン・はちみつ・レモン汁・砂糖、牛乳(いくり:はちみつ除去)
6	金		●海苔わかめ せんべい	かぼちゃグラタン ミントマト 青菜ナムル ニラスープ	鶏肉・人参・玉ねぎ・しめじ・南瓜・コンソメ・豆乳・片栗粉パン粉・豆乳シュレッド、ミニマト、小松菜・大根・かまぼこ・すりごま、ごま油・醤油・砂糖、ニラ・じゃが芋・鶏がらスープ・塩	ホットケーキ 牛乳	薄力粉・卵・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
7	土		茹でじゃが芋	焼き豚チャーハン 卵スープ	米、焼き豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・薄口、卵・玉ねぎ・じゃが芋・鶏がら・塩	ちんすこう お茶	薄力粉・サラダ油・砂糖、麦茶パック
8	日						
9	月	身体測定週間	胡瓜スティック	洋風厚焼卵 もやし胡麻和え じゃが芋と新玉葱味噌汁	鶏挽肉・人参・玉ねぎ・椎茸・卵・小松菜・鶏がら・砂糖・薄口、ケチャップ、もやし・胡瓜・豆苗・すりごま・醤油・砂糖、じゃが芋、油揚げ・新玉葱・いりこ・味噌	青のりラスク 牛乳	フランスパン・青のり・グラニュー糖・マヨネーズ、牛乳
10	火	絵本の日 礼拝	じゃが芋コンソメ スティック	麻婆春雨 えのき中華スープ マカロニサラダ	豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・春雨・ピーマン・ニンニク・生姜・赤味噌・醤油・砂糖、中華あじ、マカロニ・胡瓜・キャベツ・ツナ缶・すりごま・マヨネーズ・塩、えのき・たまご・鶏がらスープ(いんげん)	ヨーグルトスコーン 牛乳	豆乳ソルト・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
11	水	魚の日	食パン	魚フライ 切り干し大根ごま和え わかめとじゃが芋味噌汁	ホキ・塩・薄力粉・パン粉・揚げ油、切り干し大根・ちくわ・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口、わかめ・じゃが芋、油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃん	ほうれん草ケーキ 牛乳	薄力粉・油・砂糖・ベーキングパウダー・卵・ほうれん草、牛乳
12	木		ごぼうスティック	鶏肉タンドリーチキン 昆布キャベツ えのきと豆腐味噌汁 ミントマト	鶏肉・玉ねぎ・ニンニク・カレー粉・豆乳ソルト・ケチャップ・醤油、塩昆布・キャベツ・人参、ミニマト、えのき・豆腐・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん	鉄骨クッキー 牛乳 (カミカミの日)	薄力粉・砂糖・油・卵・ひじき・人参、牛乳
13	金	保育参観 講演会 鉄骨メニュー	●うの花クッキー	ビーフシチュー スイカ ささみと小松菜酢味噌和え	牛肉・ニンニク・玉ねぎ・人参・新じゃが芋・しめじ・トマト・ビーフシチュールー、鶏ささみ・小松菜・ひじき・かまぼこ・すりごま・酢・砂糖・味噌、スイカ	ちくわとあげおにぎり お茶	米、ちくわ・寿司揚げ・醤油・砂糖、麦茶パック
14	土		人参スティック	ナポリタン もやしスープ	ウインナー・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・スパゲッティ麺・コンソメ・ケチャップ、もやし・しめじ・コンソメ・薄口	ホットケーキ お茶	薄力粉・卵・砂糖・油、麦茶パック
15	日						
16	月		食パン	厚揚げの味噌煮 しそごま納豆 おふすまし汁	豚肉・厚揚げ・天ぷら・玉ねぎ・人参・椎茸・じゃが芋・こんにゃく・かつおだし・味噌・醤油・砂糖、麩・玉ねぎ・水菜・かまぼこ・かつおだし・醤油・塩、青しそ・すりごま・納豆・納豆タレ	ごま塩おにぎり・のり お茶 たくあん	米・すりごま・塩、のり、たくあんお茶
17	火		人参	野菜のかき揚げ じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・南瓜・ピーマン・薄力粉・塩・揚げ油、じゃが芋・油揚げ・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃん (いんげん)	お好み焼き お茶	豚肉・もやし・キャベツ・山芋・玉ねぎ・薄力粉・卵・お好みソース・だしかつお・青のり、麦茶パック
18	水		塩胡瓜	魚の煮付け ひじき炒め 豆腐味噌汁	サバ・ホキ・生姜・酒・醤油・砂糖、ひじき・しめじ・人参・天ぷら・小松菜・糸こんにゃく・すりごま・醤油・砂糖、豆腐・玉ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん	よもぎ蒸しパン 牛乳	よもぎ粉・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖、
19	木	鉄骨メニュー	トマト	厚揚げチリコンカン風 ごま納豆 切り干し大根味噌汁	合挽肉・厚揚げ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・椎茸・トマト・ケチャップ・中華あじ・カレー粉・砂糖・醤油(いんげん)、切干大根・油揚げ・小松菜・いりこ・味噌・菌ちゃん、すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ	バナナオートミール 牛乳 (カミカミの日)	バナナ・オートミール・砂糖、牛乳
20	金	誕生会	●おかかせんべい	ひじきご飯 パナナ 鶏のごまからあげ ミントマト 昆布野菜 コンソメスープ	米・ひじき・油揚げ・人参・醤油・砂糖、鶏肉・すりごま・ニンニク・酒・醤油・薄力粉・揚げ油、塩昆布・キャベツ・小松菜・人参、ミニマト、玉ねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ・薄口、バナナ	誕生ケーキ 牛乳	アニヴェルセルケーキ、除去:薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・バナナ、牛乳
21	土		おっとっと	親子丼 豆腐味噌汁	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・人参・卵・さやいんげん、かつおだし・醤油・砂糖、豆腐・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	リッツサンド お茶	リッツクラッカー・イチゴジャム お茶
22	日						
23	月	田植え	じゃが芋	千草焼き スパゲティサラダ もやしと厚揚げ味噌汁	豚挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ニラ・卵・塩・醤油・砂糖・かつおだし、スパゲティ麺・ハム・キャベツ・胡瓜・すりごま・マヨネーズ、もやし・厚揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃん	海藻おやき お茶	米・わかめ・すりごま・片栗粉・醤油、麦茶パック
24	火	絵本の日	バナナ	鶏肉梅肉焼き 青のりこふき芋 わかめと小松菜味噌汁	鶏肉・新生姜・にんにく・大葉・梅肉・酒・醤油・砂糖、新じゃが芋・あおのり・塩、わかめ・小松菜・しめじ・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐・薄力粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・グラニュー糖、揚げ油
25	水	カレーパーティー	●ノンフライ ミレービスケット	夏野菜カレー フレンチサラダ スイカ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・茄子・バーモントカレールー、レタス・胡瓜・人参・ツナ缶・すりごま・ごま油・酢・砂糖・塩、スイカ	みかんサイダーゼリー お茶	クリアガー・サイダー・みかん缶、麦茶パック
26	木		さつま芋	魚蒲焼もどき 豆腐味噌汁 ミニマト ほうれん草とオクラおかか和え	ハモすり身・絞り豆腐・玉ねぎ・ひじき・生姜・片栗粉・焼き海苔・醤油・砂糖・酒、ほうれん草・オクラ・人参・しめじ・かつおパック・砂糖・醤油、豆腐・玉ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん	パン 牛乳 (カミカミの日)	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・サラダ油、牛乳
27	金	鉄骨メニュー 七夕飾り配布	塩胡瓜	高野豆腐の五目煮 ひじき納豆 ほうれん草と油揚げ味噌汁	鶏肉・高野豆腐・人参・椎茸・里芋・ごぼう・こんにゃく(いんげん)、かつおだし・醤油・砂糖、ほうれん草・油揚げ・豆腐・ねぎ・いりこ・味噌、ひじき・ひきわり納豆・納豆タレ	メイプルケーキ 牛乳	薄力粉・油・砂糖・メイプルシロップ・ベーキングパウダー、牛乳
28	土		じゃが芋スティック	パリパリ麺 バナナ	豚肉・人参・玉ねぎ・しめじ・かまぼこ・もやし・キャベツ・パリパリ麺、バナナ	ごまわかめおにぎり お茶	米・すりごま・混ぜ込みわかめ、麦茶パック
29	日						
30	月	プール開き 災害訓練 七夕飾り配布	人参スティック	伴三絲 胡瓜納豆 じゃが芋味噌汁	鶏ささみ・春雨・人参・胡瓜・木耳・レタス・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油、じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん、胡瓜・ひきわり納豆・納豆タレ	青菜塩昆布おにぎり お茶	米・小松菜・塩昆布・塩、麦茶パック