



6月は、梅雨時で給食室でも特に食中毒に神経を注ぐ時期です。

食中毒は、集団発生が大きく取り上げられますが、件数からみると、家庭で起こる食中毒もかなり増えてきています。
家庭でも気をつけて、食中毒を予防し、家族の健康を守りましょう。

- ・よく手を洗いましょう。
- ・調理はよく火を通しましょう。
- ・台所・食品・調理器具は清潔に。
- ・残った食品の保存は正しく。

今月の予定

6月13日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…マドレーヌケーキ
フルーツ
ジュース

今月のフルーツ：

りんご・メロン・スイカなどです。

給食献立表

2025年6月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼＋軽食
2月	1630	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（茄子・えのき） 松風焼き 大根と人参のきんぴら おかひじきのお浸し	ホットドック フルーツ 牛乳		米 パン粉 ゴマ油 砂糖 すりゴマ	味噌 卵 鶏ひき肉	茄子 えのき 長葱 大根 生姜 人参 おかひじき	Iﾎｯﾄﾞ - 595 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.8 g
3月	17	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（わかめ・もやし） ピーマンの肉詰め焼き 粉ふきいも 小松菜の煮浸し	ツナとブロッコリーの チャーハン フルーツ 牛乳	昼食	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	味噌 豚ひき肉 卵 油揚げ	わかめ もやし ピーマン 玉葱 小松菜	Iﾎｯﾄﾞ - 612 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.2
4月	18	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（絹豆腐・なめこ） ひらまさの照り焼き 冬瓜の煮物 和風サラダ	焼きうどん フルーツ 牛乳		米 酒 砂糖 片栗粉	味噌 絹豆腐 ひらまさ	なめこ 冬瓜 大根 胡瓜 人参	Iﾎｯﾄﾞ - 490 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.6 g
5月	19	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（えのき・油揚げ） ししゃも(乳児：鰯の塩焼き) じゃがいものそぼろ煮 オクラのおかか和え	よもぎ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳	の	米 じゃがいも 砂糖 油	味噌 油揚げ ししゃも(乳児鰯) 鶏ひき肉 かつお節	えのき オクラ	Iﾎｯﾄﾞ - 565 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.4 g
6月	20	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ・玉葱） 豆腐の寄せ揚げ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	人参ケーキ フルーツ 牛乳		米 大和芋 片栗粉 酒 砂糖 油	味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ	キャベツ 玉葱 長葱 生姜 ひじき ほうれん草 人参	Iﾎｯﾄﾞ - 679 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 31.1 g
7月	21	せんべい お茶	御飯 味噌汁（しめじ・長葱・麴） 鰯の照り焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	茶まんじゅう フルーツ お茶	主	米 麴 砂糖 酒 さつまいも	味噌 鰯	しめじ 長葱 小松菜 生姜	Iﾎｯﾄﾞ - 514 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.3 g
9月	23	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（大根・油揚げ） スズキの塩焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ	白桃かん ゆでそら豆 (乳児：炒り子)牛乳		米 ゴマ油 砂糖 春雨 酢	味噌 油揚げ スズキ ハム	大根 南瓜 人参 胡瓜	Iﾎｯﾄﾞ - 452 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.1 g
10月	24	ビスケット 牛乳	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮豆 キャベツときゅうりの梅肉和え	ちらし寿司 フルーツ お茶	材	麵 ゴマ油 油 砂糖	豚ひき肉 赤味噌 金時豆 牛乳	玉葱 筍 胡瓜 干ししいたけ 梅干し 人参 キャベツ	Iﾎｯﾄﾞ - 600 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 15.6 g
11月	25	せんべい 牛乳	バターロール ミネストローネスープ ローストチキン さつまいものオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	焼きおにぎり (さけ・しそ) フルーツ 牛乳		パン 砂糖 さつまいも ケチャップ オレンジジュース	ベーコン 鶏もも肉	キャベツ 人参 玉葱 かぶ いんげん トマト にんにく	Iﾎｯﾄﾞ - 565 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.7 g
12月	26	クラッカー 牛乳	カレーライス（1歳はハヤシライス） 牛乳 ゆで卵（1歳はトマト） きゅうりとわかめの酢の物	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶	料	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 中濃ソース ケチャップ 油 酢	豚もも肉 (1歳：豚ひき肉) 卵 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 にんにく 生姜 トマト わかめ	Iﾎｯﾄﾞ - 695 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.7 g
13月	27	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（冬瓜・油揚げ） 豚肉の生姜焼き 人参の含め煮 アスパラガスのお浸し	誕生会 ホットケーキ フルーツ 牛乳		米 酒 砂糖	味噌 油揚げ 豚もも肉	冬瓜 生姜 人参 アスパラ	Iﾎｯﾄﾞ - 564 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.2 g
14月	28	せんべい お茶	御飯 味噌汁（わかめ・長葱・麴） 鶏肉の味噌漬け焼き 金時豆の煮物 ほうれん草のお浸し	おさつスティック フルーツ お茶		米 麴 砂糖 酒	味噌 鶏もも肉 金時豆	わかめ 長葱 ほうれん草	Iﾎｯﾄﾞ - 529 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.1 g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。（栄養量は幼児のものです。目安にしてください。）

朝のおやつは1～2才児に提供しています。

1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。