

# 6月の給食だより

令和 7年 6月 枚田みのり保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・鮭のピザ風焼 切り干し大根のサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ さけ たまねぎ 青ピーマン にんじん プロセスチーズ トマトケチャブ ☆ 切干しだいこん キャベツ にんじん ツナ マヨ ☆ もやし たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ マカロニ きなこ	ご飯・スコップコロケ・ひじき煮 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 合挽肉 パン粉 ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん さやいんげん ☆ えのき しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・おにぎり(ツナ・わかめ) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ツナ	ご飯・他人丼・ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 牛もも 鶏卵 たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・フルーツサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン ホイップクリーム バナナ みかん缶	ご飯・健康ふりかけ・ホキのフライ きゅうりの酢の物・すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ゆかり ☆ ホキ パン粉 薄力粉 なたね油 ☆ きゅうり キャベツ もやし にんじん ☆ 切干し たまねぎ にんじん 青ねぎ 豆腐 牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天 りんご	ご飯・豆腐入りミートローフ スパゲッティーサラダ・具だくさんスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん トマトケチャブ ☆ スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり マヨ ☆ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ 牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのごまヨ和え・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたかた たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし にんじん ごま マヨ ☆ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ 牛乳・カルピスゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 粉寒天
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯・夏野菜マーボー豆腐 かぼちゃのオープン焼き・春雨スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 青ピーマン なす トマト にんじん たまねぎ ごま油 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・お麩スナック・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ 油 ☆ バナナ	ご飯・納豆・鯖のごま焼き・小松菜と ツナのサラダ・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば ごま ☆ こまつな ツナ キャベツ もやし にんじん ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ 牛乳・こしあんクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ こしあん 有塩バター 薄力粉	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ほうれん草の ごま和え・冷やしそめん ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ごま ☆ そめん にんじん きゅうり ツな めんつゆ 牛乳・マーブルケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ピュアココア	ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・野菜の ソテー・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ カレー粉 マヨ ☆ キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん ぶたひき肉 ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳 牛乳・あじさいゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 乳酸菌飲料 寒天	炊き込みご飯・ぎせい豆腐 切り干し大根の煮物・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ごぼう ぶなしめじ にんじん 鶏もも ☆ 鶏卵 豆腐 にんじん たまねぎ ひじき 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ お茶・バインソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バイン缶	ごまゆかりごはん・鶏肉と野菜の煮物 おかか和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ゆかり ごま ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし にんじん かつお節 ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ 牛乳・コーンフレークケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス コーンフレーク
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
ご飯・カレイのチリソース ブロッコリーの塩炒め・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ まがれい 長ねぎ トマトケチャブ 片栗粉 ☆ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん ひき肉 ☆ 生揚げ たまねぎ こまつな にんじん 牛乳・メロンパントースト ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 薄力粉 有塩バター	ご飯・豚肉の甘辛丼・バイクドじゃがが 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも たまねぎ にんじん さやいんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 普通牛乳 牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ	ご飯・ヤンニョムチキン 春雨の酢の物・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも おろしにんにく おろししょうが 片栗粉 なたね油 トマトケチャブ ☆ はるさめ にんじん キャベツ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ 牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	ご飯・夏野菜のオムレツ ひじきサラダ・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ピーマン まぐろ油漬詰 プロセスチーズ ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん マヨ ☆ えのき しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・バナナ豆乳ケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ 豆乳	ご飯・納豆・さばの塩こうじ焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば 米こうじ ☆ こまつな 生揚げ たまねぎ にんじん ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう 牛乳・ココアサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン ピュアココア	わかめごはん・焼きそば 野菜のコンソメ煮・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ かつお節 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・チキンカレー マカロニサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ ☆ マカロニ ブロッコリー にんじん ツな マヨ ☆ もやし たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・チーズクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター	ご飯・鮭のパン粉焼き・じゃがいもと ビーマンの炒め物・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ パン粉 パセリ ☆ じゃがいも ビーマン たまねぎ にんじん ひき肉 ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう 豆乳 牛乳・高野豆腐のそぼろおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 凍り豆腐 鶏ひき肉	ご飯・親子丼・小松菜のごま和え みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ こまつな キャベツ もやし にんじん いりごま ☆ さつまいも にんじん たまねぎ 青ねぎ 牛乳・オレンジ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ 小魚 いりごま	ご飯・厚揚げの煮物・もやしの カレー炒め・冷やしうどん ☆ 精白米 ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん こまつな ☆ もやし キャベツ にんじん 青ピーマン 牛ひき肉 カレー粉 ☆ うどん きゅうり ツな にんじん めんつゆ お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク プレーンヨーグルト	ご飯・健康ふりかけ・カレイの照り焼き ひじきと野菜のかきあげ・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ゆかり ☆ まがれい ☆ 乾ひじき たまねぎ かぼちゃ にんじん 天ぷら粉 なたね油 ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐 ヤクルト・パインアップゼリー ☆ 乳酸菌飲料 ☆ りんごジュース バイン缶	ご飯・スタミナ丼・粉ふきいも みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ 牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム
30(月)	ご飯・お豆腐ナゲット(カレー) ほうれん草のナムル・コーンスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 カレー粉 片栗粉 マヨ ☆ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん いりごま ☆ コーン缶 たまねぎ ブロッコリー にんじん 牛乳・きなこラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン きな粉 有塩バター				

梅雨の季節がやってきました。これから夏にかけて気温や湿度が高くなり食欲もダウンしやすくなります。また年々、気温が上昇し暑い日が多くなっているのを感じます。おやつ  
のゼリーの回数を増やし、冷やしそめんや冷やしうどんなど食べやすいメニューを入れていきます。



## 6月は食育月間

6月は食育月間です。「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を聞いたことがあるかと思いますが、これは「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いも」といった健康的な食生活に役立つ和の食材の頭文字からとった言葉です。毎回、全種類取り入れることは難しいですが、食材を選ぶ際や献立を考える際に少し意識してみると、健康的でバランスの良い食事に繋がります。園でも6月10日に「まごはやさしい」を意識したメニューを取り入れてみました。

