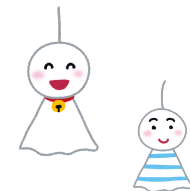


令和 7年 6月 めばえのにわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
大豆入り野菜カレー・コーンサラダ コンソメスープ ☆豚・牛ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 米 カレールウ 牛乳 キヌア ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ だいこん 玉ねぎ 人参 しめじ	ご飯・納豆・ぶりの煮つけ・蒸し野菜のサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ぶり ☆ じゃがいも 人参 さやいんげん ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・千草焼(しらす)・里芋の土佐煮 みそ汁(豆腐、わかめ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん ☆ さといも かつお節 ☆ 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ ねぎ	アマランサスご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(切干大根) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 ねぎ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ	ご飯・赤魚の煮付け・ほうれん草と卵の炒め物 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ かぼちゃ たまねぎ 人参	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ポテトサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ
フルーツヨーグルト・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト パナナ キウイフルーツ ☆ 牛乳	レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	ポパイケーキ・牛乳 ☆ ほうれん草 ごま ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも あおのり ☆ 牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳 ☆ パター 玄米フレーク 薄力粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニきな粉 ☆ 干しブルーン ☆牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯・健康ふりかけ・厚揚げの生姜煮 ブロッコリーミモザサラダ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ あおのり ごま ツナ缶 ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ ブロッコリー 鶏卵 ☆ 豚肉 大根 さといも 玉ねぎ 人参 ねぎ 納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	ご飯・豚の梅しそ炒め・バイクドジャガ トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 梅干し 青しそ 玉ねぎ ☆ じゃがいも のり ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵	ご飯・さわらの白みそ焼き ひじきと納豆のサラダ・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ひじき 納豆 人参 きゅうり きゃべつ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 油揚げ	牛丼・ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(じゃがいも) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ ピーマン 人参 しらす干し ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ひじきごはん・さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ さば ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
焼きそば・ひじき煮・味噌ミルksスープ ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ピーマン ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ 牛乳	ご飯・かれの野菜あんかけ・葱入り卵焼き 豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ まがれい ほうれん草 人参 玉ねぎ ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ さといも 人参 玉ねぎ 豆乳	わかめごはん・厚揚げのそぼろ煮・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ きゅうり わかめ 人参 りごま ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・白身魚の磯部揚げ キャベツの塩昆布和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ヌルルルーサ 米粉 あおのり ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・鶏肉のさっぱり煮・五目きんぴら みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	親子丼ぶり・海藻サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ 乾わかめ キャベツ 人参 ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ 納豆 キャベツ 薄力粉 鶏卵 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん 薄力粉 牛乳 ☆ 牛乳	あじさいゼリー ☆ ぶどうジュース ゼラチン りんごジュース バナナ	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・鮭のしそ焼き・納豆のハリハリ和え みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青しそ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	わかめごはん・チンジャオロース バイクドジャガ・卵スープ ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 ピーマン 人参 竹の子 もやし ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ	ご飯・鮭のマヨ味噌焼き・ポテトサラダ すまし汁(麩、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ 人参	肉みそ納豆丼・かぼちゃ煮 味噌ミルksスープ ☆ 精白米 納豆 牛・豚ひき肉 人参 生しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ ねぎ	キヌアご飯・高野のから揚げ ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁(なす) ☆ 精白米 キヌア ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参	スパゲティーミートソース・コーンスープ ブロッコリーのサラダ ☆ スパゲティ 牛ひき肉 玉ねぎ しめじ 人参 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳
きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	ツナ入り芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳	じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳
30(月)					
アマランサスご飯・豚のカレーピカタ ピーマンのじゃこ炒め・みそ汁(切干大根) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ しらす干し ピーマン 人参 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ					
おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳					

6月の給食だより

田植えの終わった田んぼでカエルが毎日元気に泣いていますね！
ジメジメと雨が降り、梅の実がなる時期なので『梅雨』と言います。
梅干しや青じそ等、旬の食材を給食に取り入れています。



！食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が発生しやすいです。
食中毒予防の3原則は、
①つけない②増やさない③やっつける
園では3原則をもとに衛生管理に留意して調理を行っています。
ご家庭でもご注意ください。



歯と口の健康習慣 (6月4～10日)

今年の標語は『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』
毎日の食事を美味しくいただくには丈夫な歯が必要です。
子どもの頃からよく噛んで食べることや歯磨き等、
歯を大切にする習慣をつけていきましょう。



