



6 月 こんだて

給食目標



よく噛んで食べましょう。



令和7年

6月 1日

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	日					
2	月	ご飯	ポテトオムレツ 和風サラダ ポタージュスープ 果物	牛乳寒天	牛乳	きな粉ドーナツ
3	火	ご飯	皿うどん レバーの甘辛煮 えのきのすまし汁 果物	人参煮	牛乳	コロッケ
4	水	わかめ ご飯	魚のマリネ 野菜チップ 南瓜の豆乳スープ 果物	卵焼き	牛乳	ゴマあんぱん
5	木	人参 ご飯	おろしハンバーグ トライポテト 昆布煮 けんちん汁	こふき芋	牛乳	スイート アップルパイ
6	金	ご飯	魚の生姜焼き キャベツのゆかり和え 豚汁 果物	南瓜の煮物	牛乳	ケロケロまんじゅう
7	土		 運動会(おみやげ) 			
8	日					
9	月	パン	夏野菜グラタン りんごサラダ 肉団子スープ	厚揚げ煮	牛乳	切り干し大根の おにぎり
10	火	おにぎり	冷やし中華 唐揚げ ほうれん草のすまし汁 果物 	じゃがバター	牛乳	レーズンパン
11	水	ご飯	魚のエスカベージュ 卵焼き ミネストローネ 果物	蒸し芋	牛乳	わらび餅
12	木	梅ご飯	筑前煮 もやしの和え物 わかめのすまし汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	水ようかん
13	金	ご飯	魚の香味焼き うの花 小松菜のみそ汁 果物	南瓜のグラッセ	牛乳	ポテトチーズもち
14	土	ご飯	和風スパゲティ トマトサラダ キャベツのスープ 果物	高野豆腐煮	牛乳	きな粉蒸しパン
15	日	ご飯	父の日			
16	月	ご飯	魚のみそマヨ焼き 彩り和え 団子汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	ライスコロッケ
17	火	ご飯	具だくさんうどん ちくわの天ぷら なすのみそ炒め	ドライ南瓜	牛乳	フルーツポンチ
18	水	ご飯	すり身揚げ ひじきの煮物 南瓜のみそ汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	五目いなり
19	木	ご飯	魚のフライ ほうれん草のゴマ和え かきたま汁 果物	ココアマカロニ	牛乳	豆乳プリン
20	金	ゆかり ご飯	コーンコロッケ アスパラの和え物 さつま汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	カラータフィー
21	土	ご飯	トマトスパゲティ オレンジサラダ 野菜スープ	人参蒸しパン	牛乳	マカロニあべかわ
22	日	ご飯				
23	月	ご飯	魚のバーベキューソース 野菜炒め 豆乳味噌スープ 果物	ごまトースト	牛乳	みそまんじゅう
24	火	ゴマ ご飯	メンチカツ グリーンサラダ シチュー 果物	豆腐煮	牛乳	カレーパン
25	水	ご飯	魚のゴマ煮 きゅうりの梅和え じゃが芋のみそ汁 果物	さつま芋煮	牛乳	冷しぜんざい
26	木	誕生会	ミートボールカレー 野菜サラダ ドライ南瓜  トマトとレタスのスープ あじさいゼリー	蒸しパン	ヤクルト	バナナケーキ
27	金	雑穀 ご飯	酢鶏 切り干し大根の酢の物 なすのみそ汁 果物	焼きバナナ	牛乳	ラスク
28	土	ご飯	ビーフン じゃが芋の煮物 中華スープ	ココアマカロニ	牛乳	牛乳寒天
29	日					
30	月	麦ご飯	親子丼 小松菜の和え物 具だくさん汁 果物	ドライポテト	牛乳	黒糖ミルクもち



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。
こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体調管理を行いましょう。
また、6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。
食事のあとはしっかり歯を磨きましょう。

