



6月 給食だよ！



令和7年5月29日
黒森保育園

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂 質 塩 塩
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	02月	ポークチャップ、冷凍りんご コーンポテト、みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、○ソー ル	◎オレンジ、冷凍りんご、玉 ねぎ、コーン、人参、しめじ、小 松菜、ねぎ、にんにく	オレンジ	ソファール	E: 295 P: 17.9 F: 9.0 塩: 1.6
	03火	チンジャオロース、オレンジ 中華サラダ、わかめスープ	胚芽米(未)、ごま油、片栗 粉、砂糖、◎じゃが芋、○薄 力粉、○油	豚肉、豆腐、わかめ、ハム、 みそ、○青のり、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、もやし、 孟宗水菜、ピーマン、きゅう り、えのき、人参、にんにく、 しょうが	バナナ	※ 牛乳 じゃが芋の たこ焼き風	E: 315 P: 16.3 F: 15.7塩: 3.5
カミカミデー	04水 ◎	アジフライ、バナナ フレンチサラダ、みそ汁	◎ミニセリ、胚芽米 (未)、パン粉、油、薄力 粉、焼酎、油、○濃氏ハイ	アジ、豆腐、みそ、○牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、 きゅうり、人参	ゼリー	牛乳 菓子	E: 365 P: 19.3 F: 17.6塩: 1.7
	05木	タンドリーチキン、晩柑 野菜炒め、コーンスープ	胚芽米(未)、油、○薄力 粉、○無塩バター、○砂糖	鶏肉、ベーコン、ブレン ヨーグルト、○牛乳、○卵	◎バナナ、玉ねぎ、キャベツ、 晩柑、コーン、もやし、人参、 しょうが、にんにく	バナナ	※ 牛乳 ココアクッキー	E: 358 P: 16.1 F: 20.4塩: 1.5
	06金	鮭のしょうゆ漬焼き、バナナ ひじきの炒め煮、みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、砂糖、○薄力粉、○マヨ ネーズ	鮭、さつま揚げ、みそ、薄揚 げ、○チーズ、○ウイン ナー、○牛乳、芽ひじき、○ 牛乳、○卵	◎晩柑、バナナ、小松菜、人 参、しらたき、いんげん、○ キャベツ	晩柑	※ 牛乳 キャベツ マフィン	E: 335 P: 21.7 F: 16.1塩: 2.5
	07土	ポークカレー、牛乳、オレンジ	胚芽米(未)、じゃが芋、カ レールウ、無塩バター、○ かつばえびせん	牛乳、豚肉、牛乳	オレンジ、玉ねぎ、人参、グリ ンピース		麦茶 菓子	E: 329 P: 13.9 F: 18.3塩: 1.6
	09月	鶏肉の唐揚げ、バナナ トマトサラダ、みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、片 栗粉、油、砂糖、○星たよ	◎ジョア、鶏肉、豆腐、みそ	バナナ、トマト、きゅうり、 コーン、なめこ、ねぎ、しょう が	ゼリー	ジョア 菓子	E: 337 P: 17.5 F: 11.8塩: 1.7
	10火	もずく丼の具、冷凍パイ おひたし、みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、片栗 粉、油、◎砂糖、◎さつま 芋、○米粉パン	もずく、豚肉、厚揚げ、○ ピザ用チーズ、みそ、○しら す、○刻みり	もやし、ベビーバイン、人参、 キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、 小松菜、コーン、しめじ、しょう が	麦茶 さつま芋の 甘煮	※ 牛乳 しらすトースト	E: 326 P: 16.2 F: 11.5塩: 3.1
	11水	さばの味噌煮、晩柑 ゆかり和え、すまし汁	◎ハッピーターン、胚芽米 (未)、焼酎、砂糖、◎じゃ が芋、○片栗粉、○ホット ケーキミックス、○油	さば、なると、みそ、○ウイ ナー、○牛乳	晩柑、もやし、キャベツ、ほう れん草、きゅうり、人参、ゆか り、しょうが、○人参	麦茶 菓子	※ 牛乳 ボンデケーキ	E: 278 P: 16.9 F: 14.5塩: 2.1
	12木	冷しゃぶのごまだれ、バナナ ふりかけ、かきたま汁	胚芽米(未)、すりごま白、 砂糖、○フライドポテト、○ 油	豚肉、しゃぶしゃぶ用、豆腐、 卵、みそ、ふりかけ、みそ、 ○青のり、○牛乳	◎オレンジ、もやし、キャベツ、 ほうれん草、人参、きゅう り、バナナ	オレンジ	※ 牛乳 青のりポテト	E: 399 P: 19.3 F: 24.6塩: 2.1
お楽しみ献立 光希先生考案	13金 ★	カレーうどん、おひたし、りんごゼリー	◎幼児ぶどうジュース、りん ごゼリー、干うどん、カレー ルウ、片栗粉、○うずまきソ フト	豚肉	玉ねぎ、人参、もやし、小松 菜、グリーンピース	ぶどうジュース	アイス	E: 518 P: 17.7 F: 16.9塩: 2.1
	14土	麻婆豆腐、バナナ、牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、 砂糖、○サッポロポテト	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	バナナ、ねぎ、にんにく、しょう が		麦茶 菓子	E: 300 P: 14.4 F: 17.4塩: 1.3
	16月	鶏肉のトマトソースがけ、バナナ ジャーマンポテト、コンソメスープ	◎ビスコ、胚芽米(未)、 じゃが芋、薄力粉、片栗粉、 ○ホットケーキミックス、○ 砂糖、油、○油	鶏肉、ベーコン、○ブレン ヨーグルト、○卵	バナナ、玉ねぎ、小松菜、コー ン、ホールトマト、人参、にん にく	麦茶 菓子	※ 麦茶 ヨーグルト ケーキ	E: 276 P: 12.4 F: 11.3塩: 1.4
	17火	八宝菜、オレンジ 春雨サラダ、卵スープ	◎砂糖、胚芽米(未)、香 雨、砂糖、片栗粉、油、ごま 油、○ホットケーキミックス、 ○油	豚肉、卵、ハム、○肉用ソー セージ、○牛乳	◎南瓜、オレンジ、キャベツ、 もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、きゅうり、えのき、孟宗 水菜、干しいたけ、しょうが	麦茶 南瓜の甘煮	※ 牛乳 アメリカン ドッグ	E: 290 P: 12.3 F: 16.2塩: 2.4
	18水	白身魚のレモン揚げ、バナナ コールスロー、みそ汁	◎チヨイスビスケット、胚芽 米(未)、片栗粉、油、砂糖	カレイ、厚揚げ、みそ、わか め、○牛乳	◎晩柑、バナナ、キャベツ、ね ぎ、きゅうり、人参、レモン果 汁	晩柑	牛乳 菓子	E: 315 P: 17.3 F: 15.1塩: 1.7
	19木	肉じゃが、オレンジ チーズ納豆、みそ汁	◎ミニセリ、胚芽米 (未)、じゃが芋、砂糖、 油、○バナナ	豚肉、納豆、厚揚げ、チー ズ、みそ	オレンジ、玉ねぎ、人参、チン ゲン菜、しらたき、ほうれん 草、しめじ	ゼリー	アイス	E: 326 P: 19.6 F: 14.5塩: 2.1
	20金	照焼きチキン、バナナ アスパラサラダ、野菜スープ	◎アスパラガス、胚芽米 (未)、油、砂糖、○食パ ン、○葱ジャム	鶏肉、ハム、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 ほうれん草、グリーンアスパラ ガス、きゅうり、コーン、人 参、しょうが、にんにく	麦茶 菓子	※ 牛乳 ジャムサンド	E: 334 P: 18.0 F: 10.7塩: 1.9
	21土	コーンシチュー、オレンジ ふりかけ、野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュ ース、じゃが芋、シチュール ウ、無塩バター、○たべっ子 どうぶつ	牛乳、鶏肉、ふりかけ	オレンジ、玉ねぎ、クリーム コーン缶、人参、しめじ、グリ ンピース		麦茶 菓子	E: 344 P: 12.1 F: 11.6塩: 1.7
	23月	豚肉のしょうが炒め、バナナ しらす和え、みそ汁	胚芽米(未)、油、ごま油、 ○ホットケーキミックス、○ 葱ジャム、○油	豚肉、厚揚げ、みそ、わか め、しらす、○牛乳、○卵	◎晩柑、玉ねぎ、バナナ、小松 菜、キャベツ、しめじ、人参、 しょうが	晩柑	※ 牛乳 苺蒸しパン	E: 375 P: 21.8 F: 20.5塩: 2.2
カミカミデー	24火 ◎	ヤンニョムチキン、冷凍りんご わかめサラダ、春雨スープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、 香雨、砂糖、◎ぼたぼた焼き	鶏肉、ツナ水菜、わかめ、○ 牛乳	◎バナナ、冷凍りんご、コー ン、チンゲン菜、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、人参、にんに く	バナナ	牛乳 菓子	E: 308 P: 14.7 F: 14.0塩: 1.8
	25水	カレイの梅焼き、バナナ 鶏ごぼう炒め、みそけんちん汁	◎星たよ、胚芽米(未)、 砂糖、ごま油、砂糖、○ホッ トケーキミックス、○無塩バ ター、○グラニュー糖	カレイ、鶏肉、みそ、薄揚 げ、○牛乳、○卵	バナナ、キャベツ、人参、ごぼ う、だいこん、ねぎ、いんげん	麦茶 菓子	※ 牛乳 メロンパン クッキー	E: 353 P: 20.1 F: 17.3塩: 1.9
誕生会	26木 ★	冷やし中華、フルーツヨーグルト	◎野菜ジュース、中華糖、○ りんごゼリー、ごま油	ブレンヨーグルト、練糸 卵、焼きたま、○ホ イップ	バナナ、白桃缶、みかん缶、ト マト、きゅうり、もやし	野菜ジュース	※ ゼリーアラ モード	E: 437 P: 16.0 F: 9.7塩: 1.3
	27金	豚肉のBBQ炒め、オレンジ ツナの和え物、みそ汁	◎ソフトせんべい、胚芽米 (未)、すりごま、砂糖、○ 味しらべ	豚肉、ツナ缶、みそ、薄揚 げ、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、れんこん、 小松菜、キャベツ、しめじ、 きゅうり、人参、りんご	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E: 288 P: 17.8 F: 19.4塩: 1.9
	28土	焼肉丼、バナナ、牛乳	胚芽米(未)、砂糖、○キャ ラメルコーン	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人 参、ピーマン、にんにく、しょう が		麦茶 菓子	E: 307 P: 12.0 F: 16.0塩: 1.3
	30月	ホイコーロー、晩柑 もやしナムル、中華スープ	◎ビスケット、胚芽米 (未)、砂糖、油、ごま油、 砂糖、○胚芽米、○炒りごま	豚肉、豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、晩柑、もやし、人 参、ピーマン、小松菜、えの き、ねぎ	麦茶 菓子	※ 麦茶 わかめおにぎり	E: 291 P: 11.1 F: 10.0塩: 2.4

おいしく食べるための虫歯予防

口は食べ物を噛み砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器
官です。虫歯になるとおいしく物を食べられず、消化にも影響しま
す。虫歯菌が食べカスから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食
事に大きく関係します。

【虫歯を作らない食べ方】

- ・おやつのお菓子などをダラダラ食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活を。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

★は完全給食、◎はカミカミデー、※は手作りおやつです。
◆発注の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

♪ お楽しみ献立 ♪

5月は亜希子先生が考案してくれた献立でした♪
端午の節句にちなんだ『こいのぼりランチ』となりました！
子ども達が好きなものばかりで、みんなかんしよくでした☆
6月は光希先生が考案してくれた献立となります。
お楽しみに～♪