

2025 年 6 月



6月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
2月	切干大根のカレーライス マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎コーン蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、レーズン、小松菜、きゅうり、ホールコーン缶
3火	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き カラフルひじき えのき茸と油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	鮭、ベーコン、油揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、ホットケーキミックス	トマト、人参、小松菜、ホールコーン缶、えのき茸、万能ねぎ、キウイフルーツ
4水	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切干大根とハムの和風サラダ チンゲンサイと麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	精白米、油、砂糖、白玉麩	玉ねぎ、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、バナナ
5木	ごはん すき焼き風煮ゆで卵添え キャベツときゅうりののり和え わかめとねぎの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	豚かたロース、焼き豆腐、卵、油揚げ、牛乳	精白米、しらたき、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、油	ごぼう、玉ねぎ、椎茸、万能ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、りんご
6金	ごはん えのきバーグ 温野菜のごまサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、すりごま、砂糖、じゃがいも、片栗粉	えのき茸、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールコーン缶、小松菜、万能ねぎ、キウイフルーツ
7土	ちゃんぽんうどん もやしと小松菜のツナ和え 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油	干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、小松菜
9月	チキンカレーライス コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、おから、調製豆乳、きなこ	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶
10火	麻婆うどん 油揚げと野菜のお浸し 春雨とわかめの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、精白米、押麦、いりごま	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、もやし、小松菜、椎茸、万能ねぎ
11水	ごはん 豚肉と野菜のソテー 春雨サラダ わかめの中華スープ ゴールデンキウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、牛乳	精白米、片栗粉、油、春雨、砂糖、ごま油、いりごま	万能ねぎ、生姜、ピーマン、たけのこ、人参、キャベツ、もやし、小松菜、切干大根、えのき茸、ゴールデンキウイ
12木	ごはん 豆腐の忍者焼き とろろ納豆和え かきたま汁 キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、挽きわり納豆、卵、牛乳、粉チーズ	精白米、片栗粉、油、じゃがいも、小麦粉	人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、えのき茸、小松菜、キウイフルーツ
13金	ごはん 鶏肉と玉ねぎの照り煮 切干大根のさっぱり和え 小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、砂糖、すりごま	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、切干大根、人参、きゅうり、もやし、小松菜、万能ねぎ、バナナ
14土	サラダうどん 二色きんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ロースハム、焼き竹輪、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	きゅうり、キャベツ、人参、干し椎茸
16月	ハッシュドポークライス キャベツの和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、バナナ
17火	ごはん 魚のごま味噌煮 三色野菜の磯和え 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	生姜、もやし、人参、キャベツ、万能ねぎ、バナナ

2025 年 6 月



6月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 水	ごはん 回鍋肉 涼拌三絲 えのき茸と小松菜の中華スープ キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、ベーコン、牛乳	精白米、油、砂糖、春雨、ごま油	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、人参、もやし、きゅうり、えのき茸、小松菜、ホールコーン缶、万能ねぎ、キウイフルーツ
19 木	ごはん チーズオムレツ しょうゆフレンチ チンゲンサイと豆腐のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ	精白米、油、じゃがいも、砂糖、いりごま、ホットケーキミックス	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、チンゲンサイ、干し椎茸、バナナ
20 金	ごはん 肉じゃが 切干大根の納豆和え 厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ピビンパおにぎり ◎牛乳	豚ばら肉、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、豚ひき肉	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、切干大根、キャベツ、小松菜、万能ねぎ
21 土	そうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	きゅうり、人参、万能ねぎ、トマト、レモン
23 月	キーマカレーライス きなこサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎じゃがドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、きなこ、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、ブロッコリー
24 火	ごはん 魚のパン粉焼き 小松菜ともやしのお浸し じゅんさいかやき 果物	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	さば、粉チーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、パン粉、しらたき、小麦粉、砂糖	小松菜、もやし、人参、ごぼう、えのき茸、万能ねぎ、じゅんさい、果物、ほうれん草
25 水	(お誕生会メニュー) カエルご飯 カタツムリハンバーグ ころころサラダ 豆腐のコンソメスープ あじさいゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアブラウニー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、えのき茸、万能ねぎ、紫キャベツ
26 木	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりのごま酢和え 味付けのり 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、ベーコン、牛乳、かつお節	精白米、じゃがいも、すりごま、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、えのき茸、万能ねぎ
27 金	ごはん ふわふわとりから大豆 ツナサラダ 厚揚げ豆腐とじゃがいもの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャラットケーキ ◎牛乳	大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、スキムミルク、厚揚げ、牛乳、おから、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、油、すりごま、じゃがいも、小麦粉、砂糖	人参、万能ねぎ、キャベツ、小松菜、バナナ
28 土	ミートソーススパゲティ 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲティ、油	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜
30 月	ごはん 切干大根の含め煮 小松菜ともやしのごま和え 豚汁 キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	切干大根、人参、椎茸、小松菜、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根、万能ねぎ、キウイフルーツ、バナナ

※(給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください)

虫歯予防週間

虫歯予防デーは6月4日です。この日を含め、6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」として、歯や口の健康に関する知識や習慣の普及啓発に努める週間です。毎日の歯磨きはもちろんですが、歯によい食べ物を食べるようにしましょう。それはカルシウムを多く含む牛乳、ヨーグルト、チーズ、海藻類、葉物野菜、魚介類、ナッツ類、果物、野菜などです。これらの食材には、エナメル質を強くするカルシウム、ビタミンA、C、D、歯周病予防に効果的なカテキンなどが含まれています。

