

令和7年 6月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
2	月	チキンカツ、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	クラッカー	牛乳 ふかしいも
3 17	火	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	星形せんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
4 18	水	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 南瓜ドーナッツ
5 19	木	鮭のみそマヨネーズ焼き、みそ汁 ジャーマンポテト	ごはん	サブレ	牛乳 あじさいゼリー
6 20	金	肉豆腐、みそ汁 梅おかか和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 クリームパン
7	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジャムサンド
21	土	保育参観			
9 23	月	かつおの揚げ浸し、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 お好み焼き
10 24	火	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆乳もち
11 25	水	麻婆豆腐 しらす和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 にんじんクッキー
12	木	ハンバーグ、コンソメスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 チーズサンド
26	木	お誕生日会	ごはん	あられ	クリームパン
13 27	金	チキンカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	あられ	牛乳 カステラ
14 28	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	塩せんべい	焼きおにぎり
16 30	月	豚肉のママレード焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 プリン



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6 月 の 平均	478Kcal	19. 9g	15. 9g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	6 月 の 平均	389Kcal	20. 5g	17. 4g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下してしまいがち。そんな時こそ十分な睡眠をとり、食事をしっかり食べることを意識して、梅雨を元気に乗り切りましょう！

健康な歯でおいしく食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯を防ぎ、健康な歯を維持するために食事のあととはしっかり歯磨きをしましょう。また、よく噛んで食べることやおやつは決まった時間に食べてだらだら食いをしないことも大切です。

～食中毒を予防しよう～

梅雨や夏場は細菌性食中毒（サルモネラ、カンピロバクター等）の起こりやすい時期。毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性が潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただきましょう。

①購 入：肉・魚・野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。
 ②家庭での保存：冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。
 ③下 準 備：生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。
 ④調 理：加熱料理は十分に加熱しましょう。
 ⑤残った食品：においや色などに違和感を感じたら、思い切って捨てましょう。
 ⑥手 洗 い：調理や食事の前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう。



レシピ紹介



★ 梅おかか和え ★

【材料】 幼児2人分

キャベツ	40g
きゅうり	30g
えのきたけ	16g
かつお節	2g
梅干し	2g
しょうゆ・みりん・砂糖	各小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさのざく切り、きゅうりは半月型のスライス、えのきは2～3cmの長さに切り、茹でる。
- ② 水気を切った野菜とかつお節を和える。
- ③ 梅干しの種を取ってたたき、しょうゆ・みりん・砂糖と混ぜたら、レンジで加熱し、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②と冷ました③を混ぜて、和える。

- ✿ 子どもも食べやすい優しい味付けです。
- ✿ 梅干しはチューブの練梅を使うと手軽にできます。

