

2025年 6月 献立予定表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal
2	月	カルピス	ごはん 鶏の唐揚げ 千草和え 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ	ピーナッツサンド 牛乳	520	596
3	火	牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き ジャーマンポテトサラダ そうめん汁 パイン缶	豆腐ドーナツ 野菜ジュース	525	593
4	水	バナナ 麦茶	冷やし肉味噌うどん 海藻サラダ かきたま汁 チーズ	鶏飯おにぎり 麦茶	512	590
5	木	カルピス	そば飯 チーズオムレツ ほうれん草と油揚げの味噌汁 ゼリー	クッキング保育(ちんすこう) 牛乳	521	577
6	金	牛乳	ごはん ジャポネギハンバーグ マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁 メロン	ヨーグルト蒸しパン カルピス	519	577
7	土		マーボー丼 牛乳 キウイフルーツ	せんべい ジュース		
9	月	野菜ジュース	ごはん 具だくさん玉子焼き 肉じゃが なめこ汁 枝豆	ジャムケーキ 牛乳	533	598
10	火	カルピス	時計ライス 大根サラダ ほうれん草のスープ みかん缶	コーンフレーク牛乳がけ	531	609
11	水	牛乳	ごはん アジフライ ひじきの五目煮 豆腐と玉葱の味噌汁 ピンクグレープフルーツ	キャラメルポップコーン カルピス	533	597
12	木	カルピス	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ フルーツポンチ	お好みトースト 麦茶	553	629
13	金	ポーロ 麦茶	てりたまサンド ポークビーンズ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	フライドポテト りんごジュース	532	574
14	土		ハヤシライス ジュース チーズ	コーン菓子 牛乳		
16	月	カルピス	親子丼 涼伴三絲 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	マシュマロお越し 牛乳	515	590
17	火	牛乳	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 納豆のお浸し 鶏ごぼう団子汁 生パイン	ココア揚げパン ほうじ茶	505	570
18	水	バナナ 麦茶	ごはん ポークピカタ チップスサラダ ミネストローネ プルーン	あじさいゼリー	484	569
19	木	牛乳	お弁当の日	かたつむりクッキー 麦茶		
20	金	野菜ジュース	ごはん コーンフレークチキン おからサラダ 切り干し大根の豚汁 メロン	チョコバナナ 麦茶	525	588
21	土		ナポリタン ジュース パナナ	ドーナツ 牛乳		
23	月	カルピス	タコライス ポテのたらこ和え 豆乳スープ みかん缶	蒸しとうもろこし 牛乳	498	569
24	火	ポーロ 麦茶	ごはん 鰯の変わりマリネ 南瓜のカレー鶏そぼろ 玉葱ともやしの味噌汁 バナナ	手作りプリン ウエハース	518	567
25	水	カルピス	冷やし中華 枝豆 鶏肉の中華スープ フルーツヨーグルト	塩昆布とチーズのおにぎり ほうじ茶	514	589
26	木	牛乳	誕生会			
27	金	カルピス	ごはん 酢豚 かぶとベーコンサラダ 青梗菜の中華スープ 生パイン	マーブルケーキ 牛乳	517	592
28	土		お弁当の日	パイ菓子 ジュース		
30	月	野菜ジュース	カレーライス コールスロー ワンタンスープ メロン	冷やしきつねうどん	522	580



もうすぐジメジメとした梅雨の時期が始まります。湿度が高くなることにより心配なのが「食中毒」です。季節問わず食中毒には気を付ける必要がありますが、特に湿度が高い時期は、菌やウイルスの増殖に適しているため、改めて食中毒のポイントを確認しましょう！

<<食中毒予防の3つのポイント>>

1. つけない! 手洗いを忘れずに!

手には様々な雑菌がついています。食品や器具へつけないように必ず手洗いをしましょう。

2. 増やさない! 食材は早めに冷蔵庫へ!

肉や魚、生鮮食品、お総菜などは早めに冷蔵庫へ入れて早めに使い切りましょう。

3. やっつける! よく焼いて食べる!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するため、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。



6月4日は虫歯予防デー

よくかむことで、だ液がでると体にいいことがたくさんあります。毎日の食事でも、よくかんで食べることを意識しましょう。また、丈夫な歯を作るために必要な栄養素は「カルシウム」です。牛乳やヨーグルト、チーズ、納豆や小松菜、小魚、ひじきなどに多く含まれています。

だ液の働き



<<誕生会メニュー

- ・ごま塩おにぎり
- ・いろいろなパン
- ・煮込みハンバーグ
- ・きのこの和風パスタ
- ・フライドポテト
- ・パインサラダ
- ・ゼリー 2種
- ・ジュース

