



あおば保育園
2025年 6月 給食メニュー



♡ 給食室より ♡

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、
やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。
ごはんを食べる前は、しっかり手を洗いましょう!



6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
チキンかつめし キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん シュウマイ 大根と薄揚げの煮物 味噌汁 バナナ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鰯の味噌煮 高野豆腐と鶏の煮物 けんちん汁 フルーツ	ごはん ボークチャップ シーザーサラダ 豆乳スープ チーズ	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ
カルシウムせんべい・牛乳	おからマドレーヌ(手作り)・牛乳	ホームバイ・牛乳	量たべよ・牛乳	ラスク(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鶏ささみ 50 小麦粉 8 パネ粉 10 なたね油 6 デミグラスソース 20 ケチャップ 4 ソース 3 バター 2	米 45 豚ミンチ 45 たまねぎ 18 木綿豆腐 19 オロシ生薬 1 しょうゆ 2 砂糖 1 酒 0.5 ごま油 0.5 スキムミルク 2 シューマイの皮 2	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシワ 12 スキムミルク 3 なたね油 1	米 45 さくら 80 オロシ生薬 0.8 味噌 8 みりん 2.5 しょうゆ 2 砂糖 2.5 水 50	米 45 豚肉 30 たまねぎ 25 しょうゆ 10 にんじん 5 ピーマン 5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 1.5 コンソメ 0.3	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 インゲン 8 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 10 マヨドレ 5
キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 こま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5	大根 40 うす揚げ 2.5 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 ごま油 2 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30	ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5	高野豆腐 6 鶏肉 20 にんじん 10 インゲン 2 しょうゆ 3 砂糖 3 酒 1 だし 0.4 水 40	キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5	じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100
フルーツ缶 30	小松菜 20 にんじん 10 味噌 6 水 100	フルーツ缶 2 もも缶 8 ブルーベリーヨーグルト 40 砂糖 2	豚肉 15 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100	ほうれん草 10 たまねぎ 5 にんじん 6 水 60 コンソメ 0.96 コーンクリーム缶 16.8 豆乳(調製) 48	フルーツ缶 30
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
ごはん ハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ	カレーうどん 小松菜のじゃこ和え ボークシュウマイ チーズ ジョア	鮭ちらし もやしときゅうりのおかかあえ 春巻き すまし汁 ジョア	ごはん カレイのムニエル ナポリタン 味噌汁 フルーツ	ごはん チキン南蛮 さつまいものサラダ 味噌汁 オレンジ	牛丼 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
ライスクッキー・牛乳	かつおおにぎり(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	マッシュマロサンド(手作り)・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 ケチャップ 3 ソース 2	うどん 150 鶏肉 20 たまねぎ 15 にんじん 9 しいたけ(生) 2.5 うす揚げ 1 グリーンピース 2 なたね油 1 スキムミルク 3 カレールー 3 だし 0.6 しょうゆ 100	米 45 鮭フレーク 7 たまご 10 さやえんどう 10 こま 1 もやし 35 きゅうり 15 にんじん 15 かつお節 0.8 しょうゆ 1	米 45 カレイ 80 小麦粉 1 バター 3 タルタルソース 5 スパゲティ 15 ウィーンナー 10 たまねぎ 8 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1	米 45 鶏肉 60 片栗粉 1 なたね油 3 砂糖 2.7 酒 1.88 しょうゆ 1.8	米 55 牛肉 50 たまねぎ 40 インゲン 8 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5
はるさめ 6 にんじん 10 きゅうり 3.5 ハム 5 マヨネーズ 5	小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24	春巻き 1 なたね油 5 白菜 15 えのき 10 しょうゆ 10 うす揚げ 3 味噌 0.75 水 0.75	小松菜 10 えのき 10 しょうゆ 1.5 味噌 6 水 100	さつまいも 15 きゅうり 8 しょうゆ 8 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 5	大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100
キャベツ 10 たまねぎ 10 コンソメ 1 水 100	ボークシュウマイ 2 米 25 めんつゆ(ストレート) 2 ごま油 1.5 かつお節 1	米 0.75 塩 0.05 だし 0.75 水 100	フルーツ缶 30	オレンジ 1/6	フルーツ缶 30
フルーツ缶 30		ジョア 1	クラッカー 8 マッシュマロ 3.5		
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
ごはん タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ	ごはん カレイのバター醤油焼き 大根と鶏の煮物 肉すい チーズ	ごはん 鶏のつくね ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ	焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ
カップケーキ(手作り)・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	米粉マフィン(手作り)・牛乳	源氏パイ・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 80 砂糖 1 カレー粉 2.25 ブレンヨーグルト 15	米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 木綿豆腐 10 たまご 6 スキムミルク 3 塩 0.1 パン粉 5 なたね油 5 コーン 3 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6	ロールパン 60 じゃがいも 40 牛肉 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ブロッコリー 5 スキムミルク 3 シチュールフ 10	米 45 カレイ 80 酒 3 みりん 3.4 しょうゆ 2 バター 2.6 大根 25 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 コーン 30	米 45 鶏ミンチ 35 木綿豆腐 20 たまねぎ 15 れんこん 5 干しひじき 0.5 スキムミルク 3 片栗粉 3 白みそ 1 しょうゆ 2 砂糖 2	中華めん 100 ウインナー 20 ちくわ 20 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1
キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 8 コーン 8 和風ドレッシング 10 砂糖 0.6	厚揚げ 15 たまねぎ 10 うす揚げ 3 青ねぎ 6 味噌 6 水 100	マカロニ 3 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨネーズ 5	牛肉 15 白菜 20 にんじん 6 うす揚げ 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100	ほうれん草 45 にんじん 10 白こま(すり) 1.25 しょうゆ 0.75	じゃがいも 65 塩 0.1 青のり 0.3
バナナ 1/3	切干大根 5 にんじん 8 うす揚げ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 2.5 だし 0.2	フルーツ缶 30	角チーズ 10	ふ 1 わかめ 0.2 じゃがいも 20 味噌 6 水 100	厚揚げ 10 えのき 8 味噌 6 水 100
ホットケーキミックス 15 豆乳(調製) 14.25 ピザ用チーズ 10	小松菜 10 しめじ 10 味噌 6 水 100	フルーツ缶 30	米粉マフィンミックス 14 たまご 5 バター 2.5 牛乳1L 4	フルーツ缶 30	フルーツ缶 30

6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
ごはん 南瓜コロッケ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚の照り焼き 小松菜のサラダ 豚汁 りんご	ビビンバ風丼 ポテトサラダ オムレツ 中華スープ ジョア	ごはん 鮭フライ ひじきと豚ひき肉の五目煮 味噌汁 フルーツ	肉うどん 小松菜のお浸し ちくわの磯辺揚げ 角チーズ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
わらび餅(手作り)・牛乳	雪の宿・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	パバロア(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 かぼちゃ 55 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 スキムミルク 7 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 インゲン 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 わらび餅粉 5 水 34 砂糖 7.5 きな粉 10	米 45 赤魚 80 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うず揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 りんご 1/6	米 45 コーン 3.5 小松菜 15 もやし 8 にんじん 5 ごま油 0.5 しょうゆ 4 しめ 0.5 合挽ミンチ 15 オロシ生姜 0.3 砂糖 2 しょうゆ 4 なたね油 0.5 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 スキムミルク 3 マヨドレ 8 オムレツ 30 ケチャップ 3 たまねぎ 20 わかめ 0.3 ごま 1 鶏ガラスープ 100 ジョア 1 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	米 45 鮭 60 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 タルタルソース 5 干しひじき 1 豚ミンチ 15 にんじん 8 ごぼう 5 干しひじき 1 しょうゆ 2 だし 1.5 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 15 キャベツ 10 うず揚げ 1.5 木綿豆腐 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	うどん 150 牛肉 25 たまねぎ 15 しめじ 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 小松菜 40 もやし 15 うず揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 ちくわ 38 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 角チーズ 10 パバロリア 10 牛乳1L 20	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1.5 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 大根 20 うず揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
6月30日(月)					
ミートドリア ポイル野菜 コンソメスープ フルーツ		6月4日は、虫歯予防デーです！ じょうぶな歯を作り、いろんな食品を、よく噛んで食べて健康的にすごしましょう！！ じょうぶな歯を作る食べ物って何？？ たんぱく質  カルシウム 			
ライスクッキー・牛乳					
米 50 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 なたね油 1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 粉チーズ 3 キャベツ 30 ブロッコリー 15 コーン 7 ごまドレッシング 7 ほうれん草 10 たまねぎ 5 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30					

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
(ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
※3時のおやつに牛乳が付きます。
※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

- ・マヨネーズ…(卵使用)
- ・コールスロドレッシング…(卵使用)
- ・ごまドレッシング…(卵使用)
- ・かにかまぼこ…(卵使用／甲殻類入り)
- ・平天…(卵使用)
- ・ハム、ベーコン…(卵・乳使用)
- ・シチュールウ、カレールウ、ヤシルウ…(乳使用)
- ・バター…(乳使用)
- ・鶏ガラ、中華だし…(乳使用)
- ・タルタルソース…(卵使用)
- ・ホワイトソース…(乳使用)
- ・オムレツ…(卵使用)
- ・スキムミルク…(乳使用)
- ・ロールパン、食パン…(乳使用)
- ・コーンクリーム(粉末)…(乳使用)
- ・米粉ケーキの素…(乳使用)
- ・プリンミックス…(乳使用)
- ・パバロリア…(乳使用)

6月11日は入梅です。
入梅は、雨が続く季節に入ることをしめています。
昔の人は、入梅を過ぎると雨が続くので、その日の前後に田植えをしていました。
梅雨に入ると、ジメジメと湿度が高い日が続きます。

食品が傷みやすくなる季節になります。

また、雨のせいで気分も沈みがちになり、
体調を崩しやすくなります。そんな時に、
傷んだ食品を食べてしまうことで、食中毒に
かかってしまうことになります。
食品の取り扱いには十分注意しましょう！

