

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 1食分	タンパク質
2	月	牛乳	水族館ビスケット	マーボー丼 ごま酢和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	513 Kcal 15 g	20.0 g
3	火	牛乳	鉄塩せんべい	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ コーンスープ	牛乳 おかかおにぎり	583 Kcal 18 g	22.5 g
4	水	牛乳	カルシウム ウエハース	【お誕生日会】ツナカレーピラフ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ トマトスープ 果物	紫陽花ゼリー クッキー	569 Kcal 23 g	18.0 g
5	木	りんごジュース	スティックチーズ	米粉パン ささみフライ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 春の香りおにぎり	520 Kcal 17 g	23.0 g
6	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ	491 Kcal 18 g	25.8 g
7	土	夏祭り					
9	月	牛乳	水族館ビスケット	ミルクカレー 和風大根サラダ 麦茶	牛乳 せんべい	571 Kcal 16 g	21.0 g
10	火	牛乳	鉄塩せんべい	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 ココアういろ	510 Kcal 19 g	20.4 g
11	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ガバオ丼 キャベツおかか和え ワンタンスープ	牛乳 おからドーナツ	625 Kcal 22 g	22.1 g
12	木	りんごジュース	スティックチーズ	肉うどん 厚揚げの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 コーンカレーおにぎり	565 Kcal 17 g	18.3 g
13	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん 魚の新緑揚げ 千草和え みそ汁	牛乳 マカロニきなこかけ	542 Kcal 18 g	26.0 g
14	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	チャーハン おかか和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド	504 Kcal 19 g	20.0 g
16	月	牛乳	水族館ビスケット	マーボー丼 ごま酢和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	513 Kcal 15 g	20.0 g
17	火	牛乳	鉄塩せんべい	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ コーンスープ	牛乳 おかかおにぎり	583 Kcal 18 g	22.5 g
18	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ごはん なんちゃってシュウマイ 甘酢漬 みそ汁	ぶどうゼリー せんべい	598 Kcal 21 g	26.0 g
19	木	りんごジュース	スティックチーズ	米粉パン ささみフライ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 春の香りおにぎり	520 Kcal 17 g	23.0 g
20	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ	491 Kcal 18 g	25.8 g
21	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	かしわうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 コーンパン	489 Kcal 17 g	23.7 g
23	月	牛乳	水族館ビスケット	ミルクカレー 和風大根サラダ 麦茶	牛乳 せんべい	571 Kcal 16 g	21.0 g
24	火	牛乳	鉄塩せんべい	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 ココアういろ	510 Kcal 19 g	20.4 g
25	水	牛乳	カルシウム ウエハース	ガバオ丼 キャベツおかか和え ワンタンスープ	牛乳 おからドーナツ	625 Kcal 22 g	22.1 g
26	木	りんごジュース	スティックチーズ	肉うどん 厚揚げの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 コーンカレーおにぎり	565 Kcal 17 g	18.3 g
27	金	牛乳	のりもの ビスケット	ごはん 魚の新緑揚げ 千草和え みそ汁	牛乳 マカロニきなこかけ	542 Kcal 18 g	26.0 g
28	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	チャーハン おかか和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド	504 Kcal 19 g	20.0 g
30	月	牛乳	水族館ビスケット	ごはん 豚肉のケチャップ煮 もやしの磯和え 豆腐スープ	牛乳 マーラカオ	505 Kcal 13 g	23.2 g

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと、食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱くなる原因となるので、気をつけましょう。



食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べものに「つけない」
 - 食べものに付着した細菌を「増やさない」
 - 食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- の3つを意識しましょう。



日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
2	月	牛乳	鉄分入り ソフト せんべい	マーボー丼 ごま酢和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ 豆乳スープ
3	火	牛乳	ポテト ほうれん草 せんべい	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 おかかがゆ みそ汁
4	水	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	紫陽花ゼリー クッキー	牛乳 紫陽花ゼリー クッキー
5	木	牛乳	サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉ロールパン ささみフライ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 海苔がゆ 麩のスープ
6	金	牛乳	紫いも せんべい	軟飯 鮭の照り焼き 麩のお浸し みそ汁	牛乳 わかめうどん
7	土	夏祭り			
9	月	牛乳	鉄分入り ソフト せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
10	火	牛乳	ポテト ほうれん草 せんべい	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 野菜うどん
11	水	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	ガバオ丼 キャベツのおかか和え ワンタンスープ	牛乳 おからドーナツ キャベツスープ
12	木	牛乳	サクサク ポーロ かぼちゃ	肉うどん 厚揚げの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
13	金	牛乳	紫いも せんべい	軟飯 煮魚 千草和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉あえ ほうれん草スープ
14	土	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	チャーハン おかか和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド 野菜スープ
16	月	牛乳	鉄分入り ソフト せんべい	マーボー丼 ごま酢和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ 豆乳スープ
17	火	牛乳	ポテト ほうれん草 せんべい	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 おかかがゆ みそ汁
18	水	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	軟飯 なんちゃってシュウマイ 甘酢漬け みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー せんべい
19	木	牛乳	サクサク ポーロ かぼちゃ	米粉ロールパン ささみフライ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 海苔がゆ 麩のスープ
20	金	牛乳	紫いも せんべい	軟飯 鮭の照り焼き 麩のお浸し みそ汁	牛乳 わかめうどん
21	土	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	かしわうどん カボチャの甘煮 果物	牛乳 米粉ロールパン パンプキンスープ
23	月	牛乳	鉄分入り ソフト せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
24	火	牛乳	ポテト ほうれん草 せんべい	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 野菜うどん
25	水	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	ガバオ丼 キャベツのおかか和え ワンタンスープ	牛乳 おからドーナツ キャベツスープ
26	木	牛乳	サクサク ポーロ かぼちゃ	肉うどん 厚揚げの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
27	金	牛乳	紫いも せんべい	軟飯 煮魚 千草和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉あえ ほうれん草スープ
28	土	牛乳	野菜入り ソフト せんべい	チャーハン おかか和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド 野菜スープ
30	月	牛乳	鉄分入り ソフト せんべい	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 もやしの磯和え 豆腐スープ	牛乳 マーラカオ わかめスープ

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



子どもと一緒に

食

べ

も

の

クイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



離乳食

食事の進め方のポイント

- その子に合ったペースで。
- 体調の様子を見ながら進める。
- 食べる時間を楽しい雰囲気。



食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べるものに「つけない」
- 食べものに付着した細菌を「増やさない」
- 食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」

の3つを意識しましょう。



日	曜	午前食	午後食
2	月	マーボーあんかけ丼 わかめだし煮 すまし汁	ホットケーキ豆乳浸し 豆乳スープ ミルク
3	火	ミートうどん キャベツお浸し 野菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
4	水	【お誕生日会】 ツナがゆ ハンバーグ野菜柔らか煮 やさい煮 トマトスープ	野菜おじや すまし汁 ミルク
5	木	米粉パン豆乳浸し ささみとキャベツ煮 野菜コンソメ煮 スープ	海苔がゆ 麩のスープ ミルク
6	金	軟飯 鮭のおろし人參煮 麩のお浸し みそ汁	わかめうどん ミルク
7	土	夏祭り	
9	月	軟飯 野菜クリーム煮 もみじおろし煮	鶏雑炊 みそ汁 ミルク
10	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ	野菜うどん ミルク
11	水	ガパオがゆ キャベツおかか煮 ワンタンスープ	おからドーナツ豆乳浸し キャベツスープ ミルク
12	木	肉うどん 厚揚げの磯煮 ポイル野菜	わかめがゆ みそ汁 ミルク
13	金	軟飯 煮魚 ほうれん草お浸し みそ汁	きな粉がゆ ほうれん草スープ ミルク
14	土	野菜がゆ おかか煮 わかめスープ	米粉パン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
16	月	マーボーあんかけ丼 わかめだし煮 すまし汁	ホットケーキ豆乳浸し 豆乳スープ ミルク
17	火	ミートうどん キャベツお浸し 野菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
18	水	全がゆ なんちゃってシュウマイ煮 大根煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
19	木	米粉パン豆乳浸し ささみとキャベツ煮 野菜コンソメ煮 スープ	海苔がゆ 麩のスープ ミルク
20	金	軟飯 鮭のおろし人參煮 麩のお浸し みそ汁	わかめうどん ミルク
21	土	かしわうどん かぼちゃの甘煮	米粉ロールパン豆乳浸し パンプキンスープ ミルク
23	月	軟飯 野菜クリーム煮 もみじおろし煮	鶏雑炊 みそ汁 ミルク
24	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ	野菜うどん ミルク
25	水	ガパオがゆ キャベツおかか煮 ワンタンスープ	おからドーナツ豆乳浸し キャベツスープ ミルク
26	木	肉うどん 厚揚げの磯煮 ポイル野菜	わかめがゆ みそ汁 ミルク
27	金	軟飯 煮魚 ほうれん草お浸し みそ汁	きな粉がゆ ほうれん草スープ ミルク
28	土	野菜がゆ おかか煮 わかめスープ	米粉パン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
30	月	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 もやしの磯煮 豆腐スープ	マールカオ豆乳浸し わかめスープ ミルク

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



離乳食

食事の進め方のポイント

- その子に合ったペースで。
- 体調の様子を見ながら進める。
- 食べる時間を楽しい雰囲気。



食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べものに「つけない」
 - 食べものに付着した細菌を「増やさない」
 - 食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- の3つを意識しましょう。



2025年

6月

献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	マーボーがゆ わかめだし煮 すまし汁	ミルクリゾット 豆乳スープ
3	火	ミートうどん キャベツのお浸し 野菜スープ	おかかがゆ みそ汁
4	水	【お誕生日会】ツナがゆ 豆腐と野菜の柔らか煮 トマトスープ	野菜おじや すまし汁
5	木	米粉パンがゆ ささみとキャベツ煮 野菜スープ	海苔がゆ 麩のスープ
6	金	全がゆ 鮭あゆのおろし人参煮 麩のお浸し みそ汁	わかめうどん
7	土	夏祭り	
9	月	全がゆ 野菜のミルク煮 もみじおろし煮	鶏雑炊 みそ汁
10	火	米粉パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ	野菜うどん
11	水	ガパオがゆ キャベツおかか煮 ワンタンスープ	リゾット キャベツスープ
12	木	肉うどん 野菜の柔らか煮 厚揚げの磯煮	わかめがゆ みそ汁
13	金	全がゆ 煮魚 ほうれん草お浸し みそ汁	きな粉がゆ ほうれん草スープ
14	土	野菜がゆ おかか煮 わかめスープ	米粉パンがゆ 野菜スープ
16	月	マーボーがゆ わかめだし煮 すまし汁	ミルクリゾット 豆乳スープ
17	火	ミートうどん キャベツのお浸し 野菜スープ	おかかがゆ みそ汁
18	水	全がゆ そぼろ煮 大根煮 みそ汁	野菜うどん
19	木	米粉パンがゆ ささみとキャベツ煮 野菜スープ	海苔がゆ 麩のスープ
20	金	全がゆ 鮭あゆのおろし人参煮 麩のお浸し みそ汁	わかめうどん
21	土	かしわうどん かぼちゃの甘煮	米粉パンがゆ パンプキンスープ
23	月	全がゆ 野菜のミルク煮 もみじおろし煮	鶏雑炊 みそ汁
24	火	米粉パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ	野菜うどん
25	水	ガパオがゆ キャベツおかか煮 ワンタンスープ	リゾット キャベツスープ
26	木	肉うどん 野菜の柔らか煮 厚揚げの磯煮	わかめがゆ みそ汁
27	金	全がゆ 煮魚 ほうれん草お浸し みそ汁	きな粉がゆ ほうれん草スープ
28	土	野菜がゆ おかか煮 わかめスープ	米粉パンがゆ 野菜スープ
30	月	全がゆ 鶏肉の煮物 チンゲン菜煮 豆腐スープ	野菜がゆ わかめスープ

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



離乳食

食事の進め方のポイント

- その子に合ったペースで。
- 体調の様子を見ながら進める。
- 食べる時間を楽しい雰囲気。



食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べものに「つけない」
 - 食べものに付着した細菌を「増やさない」
 - 食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- の3つを意識しましょう。

