令和７年６月　保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
2	月	ごはん　いわし梅煮 のっぺい汁 牛乳　お浸し	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 豆腐	米 さといも かたくり粉 さとう	にんじん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	かぼちゃせんべい	とうもろこしあられ
3	火	ごはん　鶏そぼろ丼 白みそ汁 牛乳　しそひじき和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	ソフトな小魚せん	たべっ子BABY ヤクルト65ml
4	水	ごはん　ホキフライ(肉豆腐) 沢煮わん 牛乳　青菜和え	牛乳 ホキフライ 豚肉 油揚げ	米 揚げ油	だいこん にんじん たけのこ 干ししいたけ みつば キャベツ もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉	ポテトとほうれん草の おせんべい	おはぎ きなこ
5	木	ハニーロール　焼きそば 肉団子 牛乳　フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	ハニーロール 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん パイン 黄桃	ふわふわチップにんじん味	お米のスナック サラダ味
6	金	ごはん　コーンピラフ 照り焼きチキン 牛乳　千切り野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 さとう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん だいこん はくさい みずな	バナナ	ワッフル
7	土	うどん　わかめうどん 牛乳　みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	野菜ハイハイン	ザラメせんべい 二色あられ
9	月	ごはん　メバルねぎみそ焼き 五目汁 牛乳　新香和え	牛乳 鶏肉 豆腐 メバルねぎみそ漬け 油揚げ	米	はくさい にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	Ca＆鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ソースせん りんごジュース100ml
10	火	ソフトめん　ミートソース オムレツ 牛乳　イタリアンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレンジ	アンパンマンのベビーせんべい	豆乳プリン
11	水	ごはん　豚肉のしょうが炒め 吉野汁 牛乳　ごま和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	フルーチェ いちご 牛乳	やさいコンソメリング
12	木	ごはん　麻婆豆腐 華風スープ 牛乳　ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり	おかかせんべい	ひこうきビスケット
13	金	ごはん　鶏肉のレモンソース和え(いわしオレンジ煮) 呉汁 牛乳　ゆかり和え	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 かたくり粉 揚げ油 さとう さといも	レモン ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	おこさませんべい	パンケーキ
14	土	うどん　きつねうどん 牛乳　ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	おこめせん にんじん＆かぼちゃ味	きなこおかき あまからせん
16	月	ごはん　ビビンバ わかめスープ 牛乳　豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう たまねぎ にら とうもろこし みかん パイン 黄桃	ふわふわチップじゃがいも味	お米deメープルマフィン
17	火	ごはん　炒り豆腐包み焼き 豚汁 牛乳　ツナ和え	牛乳 豚肉 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き みそ まぐろフレーク	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	オレンジ	ミレービスケット 牛乳100ml
18	水	ごはん　メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ) すまし汁 牛乳　浅漬け	牛乳 豆腐 かまぼこ キャベツ入りメンチカツ	米 揚げ油	はくさい えのきたけ みつば キャベツ きゅうり にんじん	アンパンマンのおこめボール	Ca＆鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
19	木	ごはん　かきまわし さばおかか煮 牛乳　合わせみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 さばおかか煮 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油	こんにゃく にんじん ごぼう 干ししいたけ いんげん たまねぎ だいこん ねぎ	ハイハイン	ミニクリームパン
20	金	米粉入りパン　ハムステーキ ミネストローネスープ 牛乳　コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ポロニアステーキ	米粉入りパン さとう サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな	むらさきいものおせんべい	豆乳ムース
21	土	うどん　ほうとううどん 牛乳　やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	カルシウム入りベビースティック	ミニのりすけ うす焼きサラダせんべい
23	月	ごはん　ツナそぼろ丼 けんちん汁 牛乳　磯和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	米 さとう さといも ゼリー	たまねぎ いんげん とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい ほうれんそう きゅうり もも	にんじんせんべい	お米deりんごタルト
24	火	ごはん　カレーライス(じゃがいも煮) ボイルウインナー 牛乳　グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	まんまるソフトせんべい	わらびもち (みかんゼリー)
25	水	ごはん　中華飯 しゅうまい 牛乳　春雨スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ ポークしゅうまい 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干ししいたけ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にら とうもろこし	バナナ	さつまポテト
26	木	ごはん　ささみカツ(若鶏の照り焼き) どさんこ汁 牛乳　おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 ポテトとお米のささみカツ みそ かつお節	米 揚げ油 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし こまつな	野菜入りそふとせん	ロールケーキ いちご味
27	金	冷やしうどん　冷やしうどん ごぼう入りつくね 牛乳　枝豆(煮豆腐)	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ ごぼう入りつくね	冷やし白玉うどん	にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	かぼちゃボーロ	アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml
28	土	うどん　五目うどん 牛乳　ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干ししいたけ もも	むらさきいもせんべい	きなこせんべい ミニハート
30	月	ごはん　ハンバーグケチャップソース コーンスープ 牛乳　フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	米 さとう 米粉ホワイトルウ サラダ油	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ふんわりソフトせん	さくらんぼゼリー

献立名の（ ）内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、消化を助けたり、歯やあごの発達を促したり、言葉の発音がはっきりするなど、良いことがたくさんあります。また、噛むことで出てくる唾液には、さまざまなはたらきがあります。

唾液のはたらき

○でんぷんを分解する

○食べ物を飲み込みやすくする

○口の中の乾燥を防ぐ

○唾液に含まれるホルモンが頭のはたらきをよくする

歯を大切にしよう

よく噛んで食べるためには、歯の健康も大切です。しっかりと歯をみがき、むし歯にならないように気を付けましょう。また、歯の健康のためには、むし歯予防だけではなく、歯をじょうぶにする食事も大切です。バランスよく食べて歯の健康を守りましょう。

☆歯の健康にかかわる栄養素

カルシウム
…歯の成分
乳製品、小魚など

ビタミンＡ
…エナメル質を強化する
緑黄色野菜など

ビタミンＤ
…カルシウムの代謝を助ける
魚、干ししいたけなど