

令和7年6月 幼稚園給食献立表

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
2 月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 のっぺい汁 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
3 火	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼 白みそ汁 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
5 木	ハニーロール 牛乳	焼きそば 肉団子 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 バイン 黄桃
6 金	ごはん 牛乳	コーンピラフ 照り焼きチキン 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
9 月	ごはん 牛乳	メバルねぎみそ焼き 五目汁 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
10 火	ソフトめん 牛乳	ミートソース オムレツ 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
11 水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 吉野汁 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
12 木	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 華風スープ 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
13 金	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース和え 呉汁 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
16 月	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ 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 バイン 黄桃
17 火	ごはん 牛乳	炒り豆腐包み焼き 豚汁 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
18 水	ごはん 牛乳	メンチカツ すまし汁 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
19 木	ごはん 牛乳	かきまわし さばおかか煮 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 干しいたけ いんげん たまねぎ だいこん ねぎ
20 金	米粉入りパン 牛乳	ハムステーキ ミネストローネスープ 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
23 月	ごはん 牛乳	ツナそぼろ丼 けんちん汁 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
24 火	ごはん 牛乳	カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキャンズフランク	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
25 水	ごはん 牛乳	中華飯 しゅうまい 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
26 木	ごはん 牛乳	ささみカツ どさんこ汁 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
27 金	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん ごぼう入りつくね 枝豆	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
30 月	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース コーンスープ 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

※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

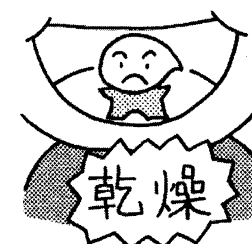
○でんぷんを分解する



○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、干しいたけなど

