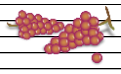
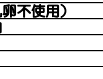
6月　乳児給食献立表

令和７年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	体の調子をととのえるもの（みどりいろ）	はたらく力になるもの（きいろ）	備考	おやつ
2	月	牛乳	牛乳			ウインナー ０歳児：２本 １歳児：２本 ２歳児：３本	おはぎ
		ごはん			米　麦		
		大根ツナ風味煮	ツナ　生揚げ	大根　人参　こんにゃく　干しいたけ　さやいんげん	砂糖　里芋		
		ウインナー	ウインナー				
		メロン		メロン			
3	火	牛乳	牛乳				レモンケーキ
		チャーハン	豚肉　ベーコン	人参　玉ねぎ　グリンピース　しいたけ	米　麦		
		チンゲンサイのスープ	わかめ　豆腐	チンゲンサイ　人参　もやし　たけのこ	春雨　ごま油		
		オレンジ		オレンジ			（グレープゼリー）
4	水	牛乳	牛乳				おさかなあじのパフスナック
		食卓ロール（1/2）			食卓ロール		
		インディアンスパゲティ	豚肉　豆乳	玉ねぎ　人参　ピーマン　マッシュルーム　トマト　プルーンエキス	カレールウ　スパゲティ		
		かぼちゃのスープ	ささみ	かぼちゃ　キャベツ　えのきたけ　さやいんげん			（ほいくしょのおやつ）
		バナナ		バナナ			
5	木	牛乳	牛乳				あおうめゼリー
		ごはん			米　麦		
		生揚げの中華煮	鶏肉　生揚げ	玉ねぎ　人参　竹の子　小松菜　干しいたけ　もやし	片栗粉　ごま油		
		切干大根のサラダ	竹輪	切干大根　きゅうり　とうもろこし	ごま　砂糖　ごま油		
		すいか		すいか			
6	金	牛乳	牛乳				あじせんべい（ほいくしょのおやつ）
		食パン			食パン		
		サーモンフライ	鮭	パセリ	小麦粉　パン粉　油		
		トマトのスープ	豚肉	玉ねぎ　人参　トマト　なす　水菜	じゃがいも		のむヨーグルト（ほいくしょのおちゃ）
		フルーツポンチ		みかん　もも	カクテルゼリー　りんごジュース		
7	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きそば	豚肉　竹輪	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　もやし	焼きそばめん		
9	月	牛乳	牛乳				ももヨーグルト
		ハヤシライス	豚肉　豆乳	人参　玉ねぎ　さやいんげん　プルーン　マッシュルーム	米　麦　じゃがいも　ハヤシルウ		
		ささみとアスパラのサラダ	ささみオイル漬け	グリーンアスパラ　とうもろこし　きゅうり　もやし	砂糖		（プリン）＜乳卵不使用＞
		メロン		メロン			
10	火	牛乳	牛乳			出し巻き卵 ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	ことりのちぎりパン
		ごはん			米　麦		
		すき焼き風煮	牛肉　煮込み竹輪　焼き豆腐	玉ねぎ　人参　白菜　えのきたけ　ねぎ　こんにゃく　しいたけ	砂糖		
		出し巻き卵	卵		砂糖		（こめこのまあるいぱん&いちごジャム）
		オレンジ		オレンジ			
11	水	牛乳	牛乳			鶏肉の唐揚げ ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	しおせんべい
		黒糖ロール			黒糖ロール		（ほいくしょのおやつ）
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		片栗粉　油		にゅうさんきんいんりょう（ほいくしょのおちゃ）
		とうもろこしの豆乳スープ	ハム　豆乳	玉ねぎ　人参　とうもろこし　ほうれんそう	里芋		
		デラウエア		デラウエア			
12	木	牛乳	牛乳				こくさんみかんゼリー
		ごはん			米　麦		
		ひらめの煮付け	ひらめ		砂糖		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　わかめ　みそ	玉ねぎ　キャベツ　小松菜	さつまいも		
		すいか		すいか			
13	金	牛乳	牛乳			コーンしゅうまい ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	いちごアイス＜卵不使用＞
		コッペパン（乳含む）			コッペパン		
		八宝菜	豚肉	玉ねぎ　人参　たけのこ　ねぎ　しいたけ　もやし　白菜	じゃがいも　片栗粉　ごま油		
		コーンしゅうまい	豚肉　鶏肉	玉ねぎ　とうもろこし	しゅうまいの皮		（マスカットゼリー）
		バナナ		バナナ			
14	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きうどん	鶏肉　竹輪　油揚げ	人参　しいたけ　ほうれんそう	うどん		
16	月	牛乳	牛乳			豚肉の西京焼き ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	クッキー
		ごはん			米　麦		
		豚肉の西京焼き	豚肉　西京みそ	玉ねぎ　ねぎ	砂糖		（ほいくしょのおやつ）
		冬瓜のくず煮	鶏肉　生揚げ	冬瓜　人参　小松菜　干しいたけ	片栗粉　砂糖		りんごジュース
		メロン		メロン			
17	火	牛乳	牛乳				プチたいやき
		赤しそごはん		赤しそふりかけ	米　麦		
		豆腐ハンバーグ	焼き豆腐　豚肉　豆乳	玉ねぎ　さやいんげん　とうもろこし	パン粉　片栗粉　砂糖		
		なすのみそ汁	花麩　油揚げ　みそ	人参　なす　ねぎ　えのきたけ	里芋		（いちごゼリー）
		オレンジ		オレンジ			
18	水	牛乳	牛乳				ファイバーヨーグルト鉄分プラス
		ブルーベリーパン（1/2）			ブルーベリーパン		
		鶏肉とマカロニのケチャップゆめ	鶏肉	人参　玉ねぎ　チンゲンサイ　しめじ	マカロニ　砂糖		
		ポトフ	ベーコン	大根　人参　キャベツ　ブロッコリー	じゃがいも		（こくさんやさいゼリー）
		すいか		すいか			
19	木	牛乳	牛乳			ほたてのチーズパン粉焼き ０歳児：２個 １歳児：２個 ２歳児：２個	えびせんべい
		ごはん			米　麦		
		ほたてのチーズパン粉焼き	ほたて　チーズ	パセリ	パン粉　オリーブオイル　小麦粉		（ほいくしょのおやつ）
		かぼちゃのうま煮	豚肉　はんぺん	かぼちゃ　人参　さやいんげん　玉ねぎ　干しいたけ	砂糖　じゃがいも		
		バナナ		バナナ			
20	金	牛乳	牛乳			誕生日会	ピーチゼリー
		レーズンパン			レーズンパン（乳卵不使用）		
		手作りがんものあんかけ	焼き豆腐　ささみオイル漬け	人参　グリンピース　しいたけ	片栗粉　砂糖　油		
		ごぼうのスープ	豚肉	玉ねぎ　人参　ごぼう　ねぎ　切干大根			
		デラウエア		デラウエア			
21	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		あんかけ焼きそば	豚肉　竹輪	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　もやし	焼きそばめん　片栗粉		
23	月	牛乳	牛乳				こめこのカップケーキ＜いちご＞（乳卵不使用）
		枝豆ごはん	鶏肉　油揚げ	人参　枝豆　干しいたけ	砂糖　米　麦		
		大根のみそ汁	豆腐　玉麩　わかめ　みそ	大根　玉ねぎ　小松菜　白菜			
		デラウエア		デラウエア			（あまなつゼリー）
24	火	牛乳	牛乳			チキンナゲット ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	ヨーグルト
		ごはん			米　麦		
		麻婆茄子	豚肉　みそ　豆腐	玉ねぎ　人参　なす　ねぎ　たけのこ	片栗粉　砂糖　ごま油		
		チキンナゲット	鶏肉　おから		パン粉　小麦粉　クラッカー粉　砂糖　油		（ほいくしょのおやつ）
		バナナ		バナナ			
25	水	牛乳	牛乳				ミレーピスケット
		米粉パン			米粉パン		
		すすきのトマトソース	すすき	トマト　玉ねぎ　パセリ	小麦粉　オリーブオイル　砂糖		
		キャベツのスープ	ハム	玉ねぎ　人参　キャベツ　とうもろこし	じゃがいも		（ほいくしょのおやつ）
		オレンジ		オレンジ			
26	木	牛乳	牛乳				うさぎまんじゅう
		夏野菜のカレー	豚肉　豆乳	玉ねぎ　人参　オクラ　なす　マッシュルーム　プルーンエキス	じゃがいも　カレールウ　米　麦		
		中華サラダ	ツナ　わかめ	きゅうり　もやし　切干大根	砂糖　ごま油　ごま		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも　みかん　パイン	砂糖		（レモンソーダゼリー）
27	金	牛乳	牛乳			ささみの天ぷら ０、１歳児：１個 ２歳児：２個 かぼちゃの天ぷら ０、１、２歳児：１個	パインゼリー
		ミニロール			ミニロール		
		ささみとかぼちゃの天ぷら	ささみ　卵	かぼちゃ	小麦粉　油		
		ほうれんそうのスープ	ベーコン	玉ねぎ　人参　ほうれんそう　白菜			
		メロン		メロン			
28	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		みそ煮込みうどん	鶏肉　竹輪　油揚げ　みそ	人参　ほうれんそう　ねぎ　しいたけ	うどん		
30	月	牛乳	牛乳			鶏肉のオレンジ照り焼き ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	スイートポテト＜乳卵不使用＞
		ごはん			米　麦		
		鶏肉のオレンジ照り焼き	レシピ掲載　鶏肉		オレンジマーマレード		
		吉野汁	豆腐　油揚げ	大根　人参　しいたけ　ねぎ	里芋　片栗粉		（アセロラゼリー）
		バナナ		バナナ			





6/4～10は
歯と口の健康週間です

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

おススメレシピ☆鶏肉のオレンジ照り焼き☆

乳児6人分
（大人2人、こども2人分）

鶏肉　240ｇ
マーマレードジャム　12ｇ
醤油　6ｇ（小さじ1）
みりん　3ｇ（小さじ1/2）

さっぱり甘辛、オレンジ香る
さわやかな味の照り焼きです

①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
（給食では一切れ20ｇ程度）
②マーマレード・醤油・みりんを混ぜ合わせ、鶏肉に漬ける。
③フライパンに油（分量外）をひき、こんがり焼き目がついて、火が通るまで焼く。

おいしく食べるための むし歯予防

6月は歯と口の健康習慣があります。口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

虫歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

保育所のおやつ

いわしせんべい
くろまめきなこクッキー
やさいハイハイン
はいがクッキー
あまからせん
ミニボーロ
やさいビスケット
サラダせんべい

3時おやつの代替と延長おやつとして、提供します。また、4・5月献立表に記載分「保育所のおやつ」も提供予定です。4・5月献立表も併せてご確認ください。