2025年　　6月　幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材料名 (黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	ごはん 牛　乳 ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリーとキャベツのクリームスープ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・シュークリーム	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・キャベツ・人参・ ジュース	鶏肉・チキンナゲット・ 生クリーム・牛乳
3	火	ふりかけごはん 牛　乳 エビカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麸のみそ汁	☆フルーツミックスゼリー ジュース	米・油・春雨・麸・砂糖	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ ほうれん草・ミックスフルーツ ジュース・フルーツカクテル・ ジュース	エビカツ・ちくわ・味噌・ 牛乳・ゼラチン
4	水		☆りんごの包み揚げ ヤクルト	ギョーザの皮・小麦粉・油	りんご缶	ヤクルト
5	木	ごはん 牛　乳 豚肉と野菜の甘辛煮 わかさぎの天ぷら さといもと小松菜のみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・砂糖・天ぷら粉・油・ さといも・餃子の皮・ マヨネーズ	玉葱・キャベツ・人参・インゲン・ 黄ピーマン・小松菜・コーン・ ニンニク・ジュース	豚肉・わかさぎ・味噌・ 牛乳・シーチキン・チーズ
6	金	ごはん 牛　乳 牛肉の卵とじ丼 具だくさんみそ汁 ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・ゼリー・ワッフル	たまねぎ・人参・キヌサヤ・大根・ ごぼう・ほうれん草・ジュース	牛肉・鶏卵・味噌・牛乳
7	土	めん 牛　乳 焼そば ちんげん菜と人参の中華スープ オレンジ	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉・ ちんげん菜・オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳
9	月	ごはん 牛　乳 和風ハンバーグ ほうれん草とかにかまの和え物 わかめと麸のみそ汁	☆シェルケーキ ジュース	米・油・片栗粉・麸・ シェルケーキ	ほうれん草・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・わかめ・玉葱・ ジュース	ハンバーグ（牛、鶏）・ かに風味フレーク・味噌・ 牛乳
10	火	パン 牛　乳 白身魚のフライ タルタルソース キャベツと蒸し鶏のサラダ トマトポタージュ	☆チーズクッキー ジュース	ロールパン・小麦粉・パン粉 ・油・タルタルソース・ じゃがいも・マーガリン・ 砂糖	キャベツ・玉葱・インゲン・人参・ コーン・ミックスベジタブル・ パセリ・ジュース	ほき・鶏肉・牛乳・卵・ チーズ
11	水	ごはん 牛　乳 鶏肉のレモンしょうゆ焼き ちんげん菜のおかか和え 豆腐と大根のみそ汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・砂糖・米・ じゃがいも	レモン・ちんげん菜・キャベツ・ 人参・コーン・大根・キヌサヤ・ あおさ粉・ジュース	鶏肉・かつおぶし・絹豆腐・ 味噌・牛乳
12	木	ごはん 牛　乳 カレーライス れんこんサラダ りんごゼリー	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・じゃがいも・油・カレー フレーク・りんごゼリー・ ホットケーキミックス・マー ガリン・砂糖	玉葱・人参・れんこん・キャベツ・ インゲン・コーン・ジュース	豚肉・シーチキン・牛乳・ 卵・アイスクリーム
13	金		☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	米	炊き込みわかめ	さけ・牛乳
14	土	ごはん 牛　乳 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ わかめと麸のみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ・ 麸・梨ゼリー	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・ わかめ	鶏肉・味噌・牛乳・ヤクルト
16	月	めん 牛　乳 ミートソース風スパゲティ コールスローサラダ パイン缶	☆ももケーキ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ マヨネーズ・小麦粉・ マーガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・セロリ・トマト・キャベ ツ・ミックスベジタブル・パイン 缶・黄桃缶・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・ シーチキン・牛乳・卵
17	火	ごはん 牛　乳 鶏肉の唐揚げ 花野菜と４種豆のサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ ロールケーキ	生姜・ニンニク・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・コーン・ 人参・小松菜・ジュース	鶏肉・４種豆ミックス（イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆）・絹 豆腐・味噌・牛乳
18	水	ごはん 牛　乳 あかうおのごま天ぷら 五目金平 ほうれん草とさつまいものみそ汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・黒ご ま・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・さつまいも・ホット ケーキミックス	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・ ほうれん草・玉葱・ジュース	あかうお・味噌・牛乳・卵・ ウインナー
19	木	ごはん 牛　乳 タンドリーポーク えだ豆とキャベツのサラダ 具だくさん豆乳スープ	☆お好み焼き ジュース	米・油・じゃがいも・ お好み焼きミックス	生姜・枝豆・キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・玉葱・小松菜・ コーン・青葱・ジュース	豚肉・ヨーグルト・豆乳・ 牛乳・豚肉・卵
20	金	ごはん 牛　乳 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と玉ねぎのみそ汁	☆焼ききなこドーナツ アイス添え 牛乳	米・油・片栗粉・春雨・ ホットケーキミックス・砂糖	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ちんげん菜	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳・ 卵・きな粉・アイスクリーム
21	土	ふりかけごはん 牛　乳 エビカツ マカロニサラダ ほうれん草と麸のみそ汁	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麸・ シュークリーム	ミックスベジタブル・ほうれん草・ 人参・ジュース	エビカツ・味噌・牛乳
23	月	めん 牛　乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ オレンジゼリー	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・ オレンジゼリー・米	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・ 木くらげ・コーン・白葱・菜めし	豚肉・シューマイ（豚、鶏） ・牛乳・しらす
24	火	ごはん 牛　乳 牛肉のチャプチェ 揚げ餃子 わかめと大根のみそ汁	☆たい焼（クリーム） ジュース	米・春雨・油・砂糖・ ごま油・たい焼	ピーマン・たけのこ・玉葱・人参・ 木くらげ・黄ピーマン・わかめ・ 大根・ジュース	牛肉・餃子（豚、鶏）・ 味噌・牛乳
25	水	パン 牛　乳 ミンチカツ スパゲティサラダ コーンスープ	☆ももゼリー ヤクルト	イエローロールパン・油・ スパゲティ・マヨネーズ・ 砂糖	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・ コーン・パセリ・ももジュース・ 黄桃缶	ミンチカツ（豚、鶏）・ シーチキン・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
26	木	ごはん 牛　乳 鰆のごま漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 白菜とほうれん草のみそ汁	☆カツサンド ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ ごま油・食パン耳無し	昆布・生姜・切干大根・人参・ インゲン・白菜・ほうれん草・ キャベツ・ジュース	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳・とんかつ
27	金	ごはん 牛　乳 バーベキューチキン キャベツとブロッコリーのサラダ かきたま汁	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・砂糖・油・さつまいも	生姜・キャベツ・ブロッコリー・ れんこん・人参・コーン・玉葱・ 青葱・ジュース	鶏肉・卵・牛乳
28	土	ごはん 牛　乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆ワッフル ジュース	米・ワッフル	たまねぎ・キヌサヤ・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・ リンゴ・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
30	月	ゆかりごはん 牛　乳 ピーマン肉詰めフライ＆貝柱フライ 切干大根とえだ豆のサラダ ほうれん草と麸のみそ汁	☆フローズンヨーグルトいちご味 ヤクルト	米・油・麸	切干大根・カリフラワー・枝豆・ 人参・黄ピーマン・ほうれん草・ 玉葱・ゆかり	ピーマン肉詰めフライ（豚） ・貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳・ヨーグルト・ ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025年

給食だより

色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！

「歯と口の健康週間」

6（む）4（し）の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

よく噛むことで・・・

①たくさんの唾液で殺菌効果！

唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。

②食べすぎ防止！

食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。

③脳がシャキッと！

あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。

④正しい歯並びで足腰強く！

あごの発達を促すことで歯並びを整え、噛み合わせを良くします。

他にも「味覚」や「言葉」の発達、「がん予防」などの効果があると言われています♪

「手洗い６つのポーズ」

食べる前にはしっかり手を洗って食中毒の予防をしましょう！

①「おねがいのポーズ」で てのひらをごしごし

②「カメのポーズ」で 手をかさねてごしごし

③「おやまのポーズ」で 指の間をごしごし

④「おおかみのポーズ」で つめの間をごしごし

⑤「バイクのポーズ」で 親指をぎゅっぎゅっ

⑥「つかまえた！」のポーズで 手首をぐりぐり

「旬の食材　オクラ」

オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。
また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効率よく取り入れられます。

ウオクニ株式会社