令和７年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

６月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
2	月	ハヤシライス フレンチサラダ とろけるプリン	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 ザラメせんべい 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 豆みそ ツナ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり	ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ 赤ﾜｲﾝ 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 米酢 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい 紫芋ふんわりせんべい
3	火	まめ小魚ごはん(以上児) 小魚ごはん(未満児) あわせみそ汁 きゅうりごまじょうゆ	米 三温糖 菜種油 かたくり粉 じゃが芋 すりごま ごま油 星っこ ミニのりすけ	しらす干し 大豆 ミックスみそ 牛乳	玉葱 人参 ねぎ きゅうり	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 星っこ ミニのりすけ
4	水	かみかみわかめご飯 炒り鶏 胡瓜とコーンの土佐和え〈かみかみメニューの日〉	米 じゃが芋 菜種油 三温糖	かむわかめご飯の素 鶏もも肉 かつおパック ｶﾞｾﾘﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	人参 たけのこ ごぼう 板こんにゃく 干椎茸 さやいんげん きゅうり とうもろこし 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	削り節 しょうゆ みりん 酒	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
5	木	ナポリタンスパゲティ 洋風スープ プチやさいゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 ちいさなしょうゆせん かぼちゃボーロ	ウインナー ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン チンゲンツァイ 緑豆もやし プチ国産やさいゼリー	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ちいさなしょうゆせん かぼちゃボーロ
6	金	白飯 さばの味噌煮 お浸し 五目汁	米 三温糖 わらび粉	さば 豆みそ やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ 牛乳 きな粉(大豆)	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 白菜 ねぎ 干椎茸	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 わらびもち
7	土	ポテトベーコンパン 牛乳 みかんゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
9	月	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン 元気小粒揚げ 元気ソースせん	鶏もも肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツァイ 白菜	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 塩	牛乳	牛乳 元気小粒揚げ 元気ソースせん
10	火	ちらしずし ツナマヨサラダ すまし汁 ミニデザート(青りんご) 〈誕生会〉	米 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ てまり麩(焼麩) ﾐﾆﾃﾞｻﾞｰﾄ青りんご お米 de ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝ 米粉 菜種油	白かまぼこ 焼きのり ツナ わかめ 牛乳 豆乳ホイップ	かんぴょう 干椎茸 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん(缶)	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2 歳児以上) 米粉蒸しパン(1 歳児)
11	水	白飯 ポテトとお米のささみカツ ﾎﾞｲﾙ野菜(ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ添え) ｼﾞｭﾘｱﾝﾇｽｰﾌﾟ	米 菜種油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋 ソフトな塩せん きらきらｺｰﾝのおほしさま	ポテトとお米のささみカツ ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 セロリー そらまめ	野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 そら豆(以上児) ソフトな塩せん(未満児) きらきらｺｰﾝのおほしさま
12	木	カレーライス チップスサラダ 黄桃(缶)	米 じゃが芋 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 元気ﾐﾆいも花子 うす焼しょうゆせんべい	豚平切肉 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃(缶)	塩 ソース 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ カレールウ 米酢	牛乳	牛乳 ミニいも花子 うす焼しょうゆせんべい
13	金	みそコーンラーメン 揚げシューマイ まめぴよデザートココア味	中華めん 菜種油 米	豚平切肉 焼きちくわ 豆みそ ﾐｯｸｽみそ 国産ﾎﾟｰｸしゅうまい まめぴよﾃﾞｻﾞｰﾄｺｺｱ 焼きのり 牛乳	白菜 キャベツ 人参 緑豆もやし とうもろこし ねぎ 菜めし	塩 中華だしの素	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
14	土	ツナロールパン 牛乳 ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
16	月	白飯 高野豆腐のオランダ煮 白菜のおかか和え	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 やさいｺﾝｿﾒﾘﾝｸﾞ きなこせんべい	鶏もも肉 高野豆腐 かつおパック 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 白菜	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 やさいｺﾝｿﾒﾘﾝｸﾞ きなこせんべい
17	火	中華飯 ごぼうのサラダ 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ミニのりのりあげもち	豚平切肉 ツナ ロースハム ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	玉葱 白菜 人参 たけのこ 青ピーマン 干椎茸 ごぼう きゅうり とうもろこし 緑豆もやし	塩 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ ミニのりのりあげもち
18	水	五目ご飯 切り干し大根とツナの煮物 豚汁	災害用田舎ごはん 三温糖 菜種油 里芋 じゃが芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	ツナ 豚平切肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ 牛乳	切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 板こんにゃく えのきたけ	しょうゆ みりん 削り節 塩	牛乳	牛乳 ふかしじゃが芋
19	木	うす切りスライス食パン 拌八宝 豆腐と野菜のスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 元気小粒揚げ 紫いもチップ	ウインナー 鶏ささ身 やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし チンゲンツァイ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 元気小粒揚げ 紫いもチップ
20	金	白飯 白身魚の変わりソース 新じゃがの粉ふき芋 みそ汁 ＜食育メニューの日＞	米 菜種油 三温糖 ごま油 かたくり粉 じゃが芋 米粉 黒砂糖	ホキ米パン粉フライ 青のり 松山あげ 豆みそ 牛乳	ぶなしめじ 人参 切干し大根 干しぶどう	ケチャップ カレー粉 米酢 ソース 塩 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 黒糖米粉蒸しパン
21	土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
23	月	白飯 みそかつ ボイル野菜 すまし汁	米 菜種油 三温糖 さつまポテト	国産豚ヒレカツ 豆みそ やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	キャベツ 人参 えのきたけ 玉葱 根みつば	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
24	火	麻婆豆腐丼 拌三糸 わかめスープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 緑豆もやし きゅうり 玉葱 えのきたけ フルーチェの素(ピーチ) 黄桃(缶)	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 米酢 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	お茶 ピーチ入りフルーチェ
25	水	白飯 いわしのみぞれ煮 ひじきのいため煮 あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 おこめせん人参＆南瓜	いわしのみぞれ煮 高野豆腐 干ひじき 松山あげ ﾐｯｸｽみそ 牛乳	人参 グリンピース なす 玉葱 ねぎ とうもろこし	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 とうもろこし おこめせん人参＆南瓜(1 歳児)
26	木	ロールパン ポトフ マカロニサラダ	ロールパン じゃが芋 菜種油 米粉マカロニ ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽ おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい	豚角切り ウインナー ロースハム 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳 おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい
27	金	人参まぜご飯 ハムと胡瓜の酢の物 とうがん汁	米 三温糖 かたくり粉 食パン	鶏挽肉 油揚げ ロースハム 松山あげ 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース きゅうり とうもろこし とうがん 小松菜 ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	しょうゆ 塩 削り節 米酢 みりん	牛乳	牛乳 ジャムサンド(苺)
28	土	エッグバンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
30	月	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁	米 菜種油 三温糖 うす焼サラダせんべい ライスクッキーいちご	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ やわらかﾌﾟﾁとうふ わかめ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 えのきたけ 玉葱	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 うす焼サラダせんべい ライスクッキーいちご

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です

毎日、健康でいきいきと過ごせるよう、小さい頃から食を通して生きる力を身につけていくことを「食育」といいます。
この食育を普及するため、国は毎年６月を「食育月間」、毎月１９日を「食育の日」としています。
保育園でもいろいろな食育の活動をしていますが、ご家庭でも身近な食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。

園での食育の取組

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

10 日	メープルマフィンアラモード	果物とホイップで飾ります。
11 日	そら豆	豆をさやから出します
13 日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
25 日	とうもろこし	皮むきをします。
27 日	ジャムサンド	パンにジャムを塗ります。

4～10 日 歯と口の健康週間

6／4 は むし歯予防デー、この週は歯と口の健康週間です。
お口の健康は全身の健康のための大切な条件です。日頃から大切にしたいですね。そして、この健康週間にちなんで４日の給食は「かみかみメニュー」です。上手にかみかみできるかな？

今月の食育メニュー 新じゃがの粉ふき芋

新じゃがは貯蔵されたじゃがいもに比べてみずみずしくあっさりした味が特徴で、皮が薄いので皮ごと食べても美味しく頂けます。
この地方の新じゃがが収穫されるのがちょうどこの時期。
20 日の食育メニューの日に旬の味覚をみんなで頂きたいと思います。
日進市産の新じゃがを使用予定です。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

※都合により献立を変更することがあります。