



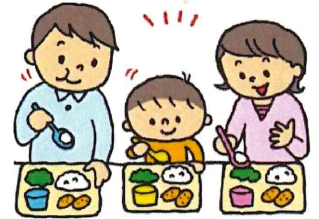
令和 7 年 6 月 1 日
矢 田 野 こ ど も 園

梅雨入りも間近になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすくなります。しっかり手洗いをし、規則正しい食生活をして元気な体づくり、体調管理に気を付けていきましょう。



6 月は「**食育月間**」です！

園ではお友達や保育者と、食育について学んだり、クッキングを楽しんだりします。家庭でも「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事作りや準備をする」時間を大切に、**家族で食事を楽しみましょう😊**



ご飯(主食)、大きいおかず(主菜)小さいおかず(副菜)の正しい置き方が出来ていますか？

ランチョンマットで正しく並んだ食事を前に主食・主菜・副菜のお皿が揃うと栄養のバランスも自然と整います。



主食・主菜・副菜

- ・ **主食**・・・エネルギーのもとになる物。
(ご飯・パン・麺など)
- ・ **主菜**・・・体を作るもとになる物。
(肉・魚・卵・大豆など)
- ・ **副菜**・・・体の調子を整える物。
(野菜・キノコ・果物など)

お弁当に入れるときは、ごはんが半分、おかずが半分(主菜・副菜)を心掛けると、バランスよく食べられます。

食中毒予防をしよう！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。

雑菌の活動しやすい気温と湿度が揃っているからです。園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

食中毒を予防する3つのポイント！

3 原則

つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



肉や魚介類は
専用の容器に
入れましょう！

ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない(7割程度)



作ったら早めに食べましょう！

やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒



消毒には
熱湯や塩素系漂白剤が
有効です！

6月 献立表 幼児食

※6月20日（金）はお楽しみランチです。あお・き・ももぐみは主食（ごはん）はいりません。お箸もいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー470kcal たんぱく質11.8～23.5g 脂質10.5～15.7g 食塩相当量1.5g未満

○以上児○ エネルギー426kcal たんぱく質16.0～32.0g 脂質14.2～21.3g 食塩相当量1.7g未満

2025 年 6 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん 野菜のオムレツ 和風サラダ 味噌汁	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 マカロニきなこ	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪、油揚げ、ヨーグルト、きな粉	たまねぎ、トマト、パセリ、きゅうり、レタス、にんじん、なす	精白米、じゃがいも、有塩バター、すりごま、三温糖、マカロニ	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶
3火	食パン ボークビーンズ コールスローサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	大豆、豚かた肉、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶	食パン、じゃがいも、調合油、三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
4水	ごはん ミートローフ ブロッコリーのソテー 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎フルーツヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、コーン缶、なめこ、りんご、白桃缶、みかん缶、バナナ、パイナップル缶	精白米、パン粉、調合油、三温糖、有塩バター、ポーロ	ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、米みそ、かつおだし、麦茶
5木	ゆかりごはん タンダーチキン スパゲティサラダ(ツナ) 卵とトマトのスープ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト	精白米、薄力粉、かたくり粉、スパゲッティ、ごま油、三温糖	ゆかり粉、カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
6金	ごはん 鮭のムニエル ごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎ジョア ドーナツ	さけ、油揚げ	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ	精白米、薄力粉、有塩バター、はるさめ、すりごま、三温糖、ごま油、ジョア	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、ドーナツ
7土	パン パン給食	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン	麦茶、甘辛せんべい
9月	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 チーズ ◎くだものゼリー 味付小魚	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボボークシューマイ、くだものゼリー	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶
10火	ロールパン にんじんのポタージュ ボイルウインナー ひじきサラダ(みかん)	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	牛乳、生クリーム、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶	ロールパン、じゃがいも、コーンフレーク、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
11水	ごはん 岩石揚げ(未満児 鶏のからあげとさつまいもの天ぷら) ちくわサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	大豆、卵、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳	干しひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	精白米、さつまいも、三温糖、薄力粉、大豆油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
12木	ごはん 白身魚フライ オクラの納豆あえ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 フレンチトースト	赤魚、卵、挽きわり納豆、削り節、油揚げ、牛乳	オクラ、りょくとうもやし、にんじん、とうがん、たまねぎ、バレンシアオレンジ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、食パン、三温糖、有塩バター	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶
13金	きなこごはん ひじき入り肉じゃが きりぼしサラダ(じゃこ) バナナ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	きな粉、豚かた肉、ちりめんじゃこ、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、切干しだいこん、きゅうり、バナナ	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、ごま油、ポーロ	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
14土	うどん 親子うどん チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦茶、ハードビスケット
16月	食パン コーンチャウダー 小松とまとの梅～パスタ オレンジ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、ロースハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ、トマト、こまつな、梅びしお、バレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、スパゲッティ、オリーブ油	コンソメ、食塩、昆布茶、白こしょう、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい

17 火	ごまにぎり 豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ アニマルチーズ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 いちごジャムマフィン	豚かた肉、大豆、油揚げ、ちりめん じゃこ、プロセスチーズ、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、ごぼう、きゅ うり、りょくとうもやし、梅びしお、い ちごジャム	精白米、いりごま、しらたき、サラダ 油、三温糖、ごま油、ポーロ、ホット ケーキミックス、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶
18 水	ごはん 魚の甘酢ソース ひじきナムル チンゲン菜のスープ	○お茶 パナナ ◎ミルクココア クラッカー	たら、牛乳	にんにく、新しょうが、長ねぎ、りょ くとうもやし、きゅうり、にんじん、干し ひじき、チンゲンサイ、たまねぎ、 コーン缶、パナナ	精白米、かたくり粉、大豆油、三温 糖、いりごま、ごま油、オリーブ油	鶏がらだし、穀物酢、トマトケ チャップ、こいくちしょうゆ、コン ソメ、麦茶、ビュアココア、 クラッカー
19 木	ごはん 江戸っ子煮 パンサンスー トマト	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロー スハム、卵、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、 きゅうり、トマト	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、 はるさめ、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 穀物酢、麦茶、ハードビス ケット
20 金	カレーピラフ 甘辛肉団子 ツナサラダ かきたまスープ	○野菜ジュース ◎ココアムース ウエハース	ウインナーソーセージ、ツナ缶、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 キャベツ、きゅうり、コーン缶、チン ゲンサイ、野菜ミックスジュース	有塩バター、精白米、調合油、三 温糖、かたくり粉、ココアムース	トマトケチャップ、カレー粉、 コンソメ、食塩、白こしょう、 ミートボール、こいくちしょう ゆ、本みりん、マヨネーズ、 鶏がらだし、ウエハース
21 土	スパゲティ スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、 粉チーズ、プロセスチーズ、味付小 魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、コンソメ、麦茶、ハード ビスケット
23 月	わかめごはん チキンナゲット トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 きなこラスク	鶏ひき肉、木綿豆腐、プロセスチー ズ、牛乳、きな粉	レモン、きゅうり、トマト、たまねぎ、 カットわかめ	精白米、薄力粉、大豆油、三温 糖、じゃがいも、食パン、調合油	炊き込みわかめ、コンソメ、 食塩、白こしょう、トマトケ チャップ、ウスターソース、穀 物酢、こいくちしょうゆ、米み そ、かつおだし、麦茶
24 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パンパキンサラダ 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、ロースハム、油揚げ、牛 乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、に ら、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、だいこん	精白米、三温糖、調合油、かたくり 粉	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、米みそ、かつおだし、 ハードビスケット
25 水	ごはん 魚のかば焼き わかめときゅうりの酢の物 豚汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 大学いも	さんま、かにかま、豚かた肉、絹ご し豆腐、牛乳	カットわかめ、りょくとうもやし、きゅ うり、だいこん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合 油、三温糖、さつまいも、いりごま、 大豆油	こいくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、食塩、米みそ、かつ おだし、麦茶、甘辛せんべい
26 木	ごはん ヒレカツ トマトのごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルト 味付小魚	豚ヒレ肉、卵、ロースハム、油揚 げ、ヨーグルト、味付小魚	トマト、レタス、きゅうり、かぼちゃ、 たまねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 いりごま、三温糖、ごま油	トマトケチャップ、ウスター ソース、しょうゆせんべい、穀 物酢、米みそ、昆布だし、麦 茶、ハードビスケット
27 金	カレーライス チキンカレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ウエハース ◎のむヨーグルト ビスケット	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、卵、 飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、しょう が、にんにく、野菜ミックスジュ ース、きゅうり、レタス、カットわかめ、 みかん缶、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、調合油、ごま油	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、穀物酢、麦茶、ウ エハース、ハードビスケット
28 土	焼きそば 焼きそば チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	豚かた肉、プロセスチーズ、味付 小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、 りょくとうもやし	中華めん、調合油	焼きそばソース、食塩、白こ しょう、麦茶、ハードビスケッ ト
30 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのゴマネーズあえ ポテトスープ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア ビスケット	鶏むね肉、ロースハム、ベーコン、 牛乳	オレンジマーマレード、ブロッコ リー、キャベツ、にんじん、カットわ かめ、長ねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、すり ごま、じゃがいも、三温糖	食塩、白こしょう、こいくちし ょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、 麦茶、甘辛せんべい、ビュア ココア、ハードビスケット