

令和7年度



6月の献立表



向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
2	月	プリン	ご飯	タイ風やきとり おからサラダ チンゲン菜のスープ	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、白こしょう、油 おから、人参、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩、こしょう、豆乳 チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ベーコン、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー	
3	火	牛乳 ウエハース	ご飯	五目焼きそば 豆腐と卵のスープ ショア	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、緑豆もやし、人参、ピーマン、油、お好みソース、 あおのり、かつおぶし 木綿豆腐、人参、カットわかめ、玉ねぎ、卵、コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット	
4	水	牛乳 フレーク	ご飯	お魚コロッケ ポテトのベーコン炒め もやしのみそ汁	いわしミンチ、玉ねぎ、人参、しょうが、卵、片栗粉、カレー粉、パン粉、油 じゃがいも、人参、ピーマン、ベーコン、えのきだけ、油、バター、しょうゆ もやし、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉 砂糖
5	木	牛乳 おかき	ご飯	豚肉のごま焼き 小松菜のおかかえ じゃがいものみそ汁	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、いりごま、油 小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、かつおぶし じゃがいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ★おとうふ蒸しパン	絹ごし豆腐、卵、砂糖、 油、ホットケーキ粉、 イチゴジャム
6	金	牛乳 ポーロ	ご飯	肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 豆腐となめこのみそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん 卵、油、かにかまぼこ、きゅうり、キャベツ、人参、酢、砂糖、塩、しょうゆ 木綿豆腐、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、煮干し	お茶 せんべい	
7	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
9	月	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の竜田揚げ ポテトサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	がれい、しょうゆ、塩、片栗粉 じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、塩 なす、玉ねぎ、人参、生揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 カステラ	
10	火	牛乳 塩せんべい	ご飯	まり揚げ 小松菜ののりボン酢和え じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、鶏ひき肉、しそ、玉ねぎ、人参、長芋、生姜、梅干し、パン粉、片栗粉、油、砂糖、 しょうゆ、みりん 小松菜、もやし、人参、ツナ、焼きのり、ほん酢 じゃがいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、みそ、煮干し	★あじさい ヨーグルト	ヨーグルト（無糖） 砂糖、ぶどうゼリー
11	水	牛乳 ポップコーン	ご飯	スタミナ納豆 干草和え かき玉汁	挽きわり納豆、鶏ひき肉、人参、ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、えのきだけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 木綿豆腐、卵、人参、カットわかめ、かつおぶし、食塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 おかき	
12	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	あじハンバーグ 彩りサラダ 豆腐と麩のみそ汁	あじミンチ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース 卵、油、ほうれん草、人参、きゅうり、塩、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、白こしょう 木綿豆腐、えのきだけ、わかめ、焼か、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★ミルキー ポップコーン	ポップコーン、バター、 加糖練乳、はちみつ
13	金	牛乳 おかき	ご飯	ヤンニョムチキン 大豆サラダ はるさめスープ	鶏もも肉、食塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、コチュジャン、はちみつ、しょうゆ、にんにく、みりん、 ごま油、いりごま ゆで大豆、ハム、人参、きゅうり、マヨネーズ 春雨、玉ねぎ、人参、小松菜、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	
14	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
16	月	ヨーグルト		お誕生会メニュー			牛乳 ショートケーキ
17	火	牛乳 乾パン	ご飯	カレーシチュー かみかみサラダ ショア	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、油、カレーパウダー きゅうり、塩、さきいか、人参、コーン、砂糖、しょうゆ、ごま油 ショア	牛乳 ★ビザトースト	食パン、ケチャップ とろけるチーズ ベーコン、玉ねぎ ピーマン、コーン
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯	さわらのごまみそ焼き らっきょうマヨネーズ和え 麩とえのきだけのすまし汁	さわら、塩、油、みそ、みりん、砂糖、ごま らっきょう、かにかま、きゅうり、キャベツ、塩、マヨネーズ、こしょう 焼か、えのきだけ、人参、ねぎ、カットわかめ、かつおぶし、しょうゆ、食塩	お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、 バター、砂糖、 しょうゆ
19	木	牛乳 ポーロ	ご飯	いかボールコロッケ ささみのボン酢和え わかめのすまし汁	いか、塩、さきいか、ねぎ、人参、じゃがいも、あさり、塩、小麦粉、卵、パン粉、油 キャベツ、小松菜、鶏ささ身、人参、ボン酢 木綿豆腐、玉ねぎ、もやし、人参、生わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バームクーヘン	
20	金	牛乳 クッキー	ご飯	豚肉のマーマレード煮 キャベツのごま和え コンソメスープ	玉ねぎ、油、豚肉、マーマレード、しょうゆ、にんにく、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、ごま、砂糖、しょうゆ じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、油、コンソメ、塩	お茶 せんべい	
21	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
23	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ボークピカタ キャベツとトマトの中華和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉、塩、白こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、トマト、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ じゃがいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ロールカステラ	
24	火	牛乳 あられ	ご飯	マーボーなす オクラのスープ ミゼリー	なす、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんにく、生姜、人参、ねぎ、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 オクラ、玉ねぎ、人参、ハム、コンソメ、食塩、こしょう ミゼリー	牛乳 バナナ	
25	水	牛乳 ビスケット	ご飯	白身魚の照り焼き ファイバーサラダ 五目中華スープ	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ 小松菜、切干大根、ひじき、しらたき、人参、砂糖、しょうゆ、酢、塩、マヨネーズ 木綿豆腐、もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、チンゲン菜、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、塩	牛乳 ★おからドーナツ	おから、小麦粉、 砂糖、豆乳、油
26	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 青菜とえのきのみそ汁	木綿豆腐、芽ひじき、白ねぎ、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉、パン粉、卵、食塩、白こしょう、油、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 かぼちゃ、いんげん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 小松菜、人参、えのきだけ、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー ブルーベリージャム クリームチーズ
27	金	牛乳 フレーク	ご飯	うどんの肉みそがけ ほうれん草のおかか和え かき卵スープ	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、油、ひじき、生姜、にんにく、砂糖、みそ、しょうゆ、 片栗粉、グリーンピース ほうれん草、もやし、人参、コーン缶、しょうゆ、かつおぶし 絹ごし豆腐、キャベツ、卵、ねぎ、中華だしの素、ごま油、食塩、白こしょう、片栗粉	お茶 せんべい	
28	土	牛乳・クッキー				お茶・ビスケット	
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏肉のケチャップ煮 ごま和え 玉ねぎときのこのみそ汁	鶏もも肉、塩、こしょう、小麦粉、油、人参、ピーマン、しいたけ、玉ねぎ、ケチャップ、 ウスターソース、コンソメ、砂糖 ほうれん草、キャベツ、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、もやし、えのきだけ、人参、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 黒棒	

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存する
など、食品管理に気をつけてください。



☆今月のおすすめメニュー☆

スタミナ納豆（6月11日（水）のメニュー）



材料（子ども2人分）

- | | |
|--------------|-----------|
| ・ひきわり納豆……30g | ・生姜………1g |
| ・にんじん………10g | ・にんにく……1g |
| ・ねぎ………30g | ・ごま油………4g |
| ・鶏ひき肉………30g | ・しょうゆ……2g |

作り方

子どもたちの大好きな
スタミナ納豆です♪
スタミナをつけて夏を
乗り越えましょう!!

- ① にんじんをみじん切りにする
- ② 生姜、にんにくをごま油で炒めてから鶏ひき肉とにんじんを炒める
- ③ ②に火が通ったら、刻んだネギを入れ、しょうゆで味をととのえて火からおろしておく
- ④ ③が冷めたらひきわり納豆を入れ、混ぜて出来上がり♪

★フードバースマップ★

食材を「田畑」「海」「山」などのエリアに分類し、5つのエリアからバランスよく食べることを意識し、どこから何が来ているか理解を深めることができ、食材の知識だけでなく、自然環境への感謝の気持ちや食に対する関心を育むために取り組んでいます



今年度から取り組んでいる
「フードバースマップ」です

はとぐみの放送当番の子が、今日の給食の食材がどこで作られているか考えながら食材のマグネットを貼っています。玄関に掲示してあるので、ぜひ見てくださいね。



★6月の努力目標★

よくかんで
たべましょう

よく噛んで食べるメリット

- ・食べすぎを防ぐ
- ・味覚が発達する
- ・あごの発達を促す
- ・脳の発達を促す
- ・歯の病気になりにくい
- ・胃腸の働きが活発になる
- ・身体に力を入れやすくなる

たくさんメリットがあるので、おうちでも声掛けをしてあげてくださいね♪



倉吉食育ウィークの取り組み

毎年6月は、食育月間になっています。倉吉市では19日の食育の日の含まれる1週間を「倉吉食育ウィーク」と決め、市民への食育啓発の取り組みが行われています。

向山保育園でも、6月16日（月）～22日（日）の1週間を『家族の一員としておてつだいをしよう』という取り組みをします。2歳（うさぎ組）以上のクラスに『おてつだいカード』を配布しますので、ぜひ子どもたちにもたくさんおてつだいをしてもらってください。