2025年 6月

献　　立　　表

給食目標：衛生に気をつけよう！！

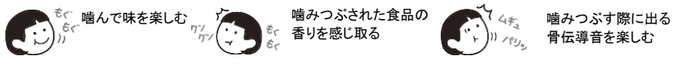
（献立は、都合により変更する場合もあります）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ 3歳未満児のみ 3時おやつ
02（月）	かみかみご飯 煮魚 みそ汁 果物	米、じゃがいも、砂糖、油	さば、油揚げ ちりめんじゃこ みそ	キャベツ、にんじん、ごぼう 青ねぎ、しょうが、刻みこんぶ 果物	乳製品 以上児：源氏パイ 未満児：あじわい卵のサブレー オレンジジュース
03（火）	ご飯 和風オムレツ(ミンチ入り) ポテトスープ 果物	米、じゃがいも 油、片栗粉	卵、合ミンチ ツナ缶、ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ 果物	乳製品 ロアンヌバニラ 牛乳
04（水）	パン　　果物 鶏肉のクリーム煮 ごぼうサラダ 野菜ジュース	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳 ベーコン、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、ごぼう きゅうり、果物 きになる野菜（白ぶどう＆ほうれん草）	乳製品 紫陽花ゼリー
05（木）	誕生日ランチ（肉団子のケチャップ煮） ご飯　　果物 スパゲティーサラダ　ふりかけ ポテトフライ　　みそ汁	米、じゃがいも 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 スパゲティー オリーブ油	肉団子（加工品） 豆腐、みそ カットわかめ 赤ウインナー	ブロッコリー、あおのり 青ねぎ、果物	乳製品 ベルギーワッフル アンパンマンりんご
06（金）	ご飯　　果物 ふりかけ 筑前煮 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、豆腐 焼きちくわ、みそ	にんじん、たけのこ、だいこん いんげん、青ねぎ、しょうが 果物	乳製品 以上児：アンパンマンあげせん4連 未満児：ボーロ まめぴよ（ココア）
07（土）	中華そば	ゆで中華めん、油	卵、焼き豚、わかめ	もやし、にんじん、青ねぎ	乳製品
09（月）	ご飯　　牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ 果物	米、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、ピーマン、あおのり 果物	乳製品 たこ焼き
10（火）	チクタクライス スープ 果物	米、油、砂糖	鶏もも肉 ウインナー、ちくわ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、グリンピース コーン缶、果物	乳製品 カルシウムせん マミー
11（水）	ご飯 高野豆腐親子煮 炒め汁 果物	米、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏肉、豚肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、青ねぎ グリンピース、干ししいたけ 果物	乳製品 ムーンライト 牛乳
12（木）	焼きそば 切り干し大根のサラダ 果物	焼きそばめん 油、砂糖	豚肉、卵 焼きちくわ、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶 切り干しだいこん、ピーマン あおのり、果物	乳製品 揚げパン
13（金）	ご飯 納豆のかき揚げ みそ汁 果物	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	豆腐、納豆、えび、卵、みそ、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、青ねぎ、果物	乳製品 ソルティーバター
14（土）	卵とじうどん	ゆでうどん	卵、鶏むね肉 かまぼこ	青ねぎ	乳製品
16（月）	ハヤシライス 和風ツナサラダ 果物	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛肉、ゆで卵 ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん トマトピューレ、いんげん ひじき、にんにく、果物	乳製品 ミニサラダ塩
17（火）	なすミートスパゲティー ゴマネーズ和え 牛乳 果物	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、バター	牛乳、合ミンチ、ちくわ、ごま、粉チーズ	キャベツ、なす、たまねぎ カットトマト缶詰、にんじん 果物	乳製品 ぱりんこのり塩
18（水）	散らし寿司 みそ汁 果物	米、じゃがいも、砂糖、油	卵、高野豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、青ねぎ、ごぼう、グリンピース、焼きのり、干ししいたけ、果物	乳製品 十勝ヨーグルト ミニウエハース（骨カルシウム）
19（木）	ご飯 鮭のみそ炒め 炒め汁 果物	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	さけ（サイコロ状）、厚揚げ、卵、ベーコン、みそ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、青ねぎ、にんにく 果物	乳製品 サッポロツブベジミニ4 牛乳
20（金）	牛肉の味噌丼 きゅうりの酢の物 すまし汁	米、砂糖、油	牛肉、豆腐、油揚げ みそ、しらす干し	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、切り干しだいこん、青ねぎ	乳製品 カマンベールホロル まめぴよ（いちご）
21（土）	きつねうどん	ゆでうどん、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ	青ねぎ	乳製品
23（月）	ご飯　　チーズ 鶏の照り焼き ほねくきんぴら 果物	米、砂糖、油、マヨネーズ	鶏もも肉、ほねく、ごま、チーズ（型ぬき）	キャベツ、ごぼう、にんじん ピーマン、果物	乳製品 ハッピーターン 以上児のみ：ジョアプレーン125ml
24（火）	ご飯　　野菜ジュース 豚肉とたまねぎのしょうが炒め ミモザサラダ 果物	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん きゅうり、ピーマン、しょうが きになる野菜（アップル＆キャロット）、果物	乳製品 プリン
25（水）	ご飯 白身魚のフライ 梅マヨサラダ 果物	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	白身魚フライ（加工品）	キャベツ、にんじん、きゅうり うめ干し、あおのり、果物	乳製品 マカロニあべかわ
26（木）	ご飯 ビーフンのソテー 鶏肉と野菜のスープ 果物	米、ビーフン 砂糖、油 ごま油	鶏肉、ウインナー、干しえび	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、干ししいたけ、果物	乳製品 ビスコ 牛乳
27（金）	ご飯 鶏肉と春雨の炒め煮 すまし汁 果物	米、はるさめ、油、砂糖	鶏肉、豆腐、厚揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、しめじ、グリンピース 果物	乳製品 ミニサラダしょうゆ アンパンマンみかんジュース
28（土）	肉うどん	ゆでうどん、砂糖	卵、牛肉	たまねぎ、青ねぎ	乳製品
30（月）	親子丼 ごま和え（青梗菜） 果物	米、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、もやし、青ねぎ きゅうり、果物	乳製品 ホームパイ 野菜生活ベリーサラダ

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。健康にも良い影響を与えます。

- 味覚の発達を促す
  唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる
- あごが発達する
  咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる
- 言葉の発音がはっきりする
  口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる
- 胃腸の働きを助ける
  唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる
- むし歯を予防する
  唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



食中毒に注意

食中毒は1年を通じて発生していますが、中でも気温や湿度の高くなる梅雨から夏の時期には、細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。子どもはまだ食中毒を引き起こす細菌に対する抵抗力が十分ではないので、特に注意が必要です。

◎食品の購入
期限をチェック。買い物後は早めに帰るようにしましょう。

◎家庭での保存
帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ。肉や魚は、ビニール袋等に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

◎下準備、調理
こまめに手を洗いましょう。タオル・ふきんは清潔なものに交換します。
加熱は十分に。（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）

◎残った食品
残った食品は早く冷えるように小分けにして、清潔な容器で保存。
温め直す時も十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思った場合は、口に入れるのはやめましょう。