



2025年 6月 給食献立表

りてせ橋本こども園

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
2 月	ごはん 枝豆入りたまご焼き ブロッコリーの塩昆布和え キャベツの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・たまご・豆乳・牛乳 ・きな粉	・精白米・油・ごま油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・枝豆・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ・塩昆布・キャベツ・しめじ	牛乳 きなこ蒸しパン
3 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんのサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・豚肉・ゼラチン・牛乳 ・かつお節	・精白米・油・マヨネーズ ・ごま・じゃがいも・砂糖	・生姜・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・キャベツ ・いんげん・もやし・人参 ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 あおのりおかか おにぎり
4 水	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとキャベツのサラダ ほうれん草の味噌汁 ミルクゼリー	ミレービスケット	・豚肉・油揚げ・牛乳 ・ゼラチン・たまご ・ヨーグルト	・精白米・油・片栗粉 ・砂糖・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・人参・玉ねぎ・れんこん・ひじき ・キャベツ・コーン・ほうれん草・しめじ	牛乳 ヨーグルトマフィン
5 木	ごはん さわらの西京焼き 胡瓜と人参の和え物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クラッカー	・さわら・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・油・バター ・ごま・薄力粉	・胡瓜・人参・もやし・えのき・長ねぎ ・バナナ・いちごジャム	牛乳 いちごジャム クッキー
6 金	ちゃんぽん麺 鶏の生姜焼 ごぼうの青のりマヨサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏肉・牛乳	・中華めん・油・砂糖・食パン ・マヨネーズ・バター	・キャベツ・もやし・人参・にら・生姜 ・ごぼう・胡瓜・青のり・みかん缶 ・もも缶	牛乳 シュガートースト
7 土	スタミナ丼 さつまいものヨーグルトサラダ 厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・ヨーグルト・生揚げ ・牛乳・さけ	・精白米・油・砂糖 ・さつまいも・ごま	・玉ねぎ・なす・にんにく・にら ・生姜・胡瓜・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
9 月	ごはん ミートオムレツ 人参のサラダ わかめスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚挽き肉・たまご・豆乳 ・牛乳・きな粉	・精白米・油・マヨネーズ ・じゃがいも・マカロニ・砂糖	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・わかめ ・もやし・えのき・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
10 火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのごま和え 大根としめじの味噌汁 バナナ	りんごのゼリー	・鶏肉・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・ごま・砂糖 ・ホットケーキミックス ・油・さつまいも	・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ ・ママーレード・ブロッコリー ・大根・しめじ・バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン
11 水	食パン カレーチキン コーンサラダ ほうれん草のスープ ひとくちゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳	・食パン・砂糖・ごま油 ・ミレービスケット・じゃがいも ・精白米	・コーン・キャベツ・人参・ほうれん草 ・玉ねぎ・しめじ・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
12 木	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え 茶汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・さけ・豆腐・ゼラチン ・牛乳・チーズ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・食パン・油	・クリームコーン・キャベツ・胡瓜 ・人参・長ねぎ・なす・ぶどうジュース ・ケチャップ・玉ねぎ	牛乳 ピザトースト
13 金	きつねうどん 鶏肉の甘辛焼き もやしのごま和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・ごま・油	・小ねぎ・胡瓜・人参・もやし ・みかん缶・もも缶	牛乳 ホットピーチケーキ
14 土	ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え キャベツの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・小松菜・えのき・キャベツ・もやし	牛乳 ビスコ
16 月	ひじきとツナのたまご焼き 和風サラダ 大根と小松菜の味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・ツナ缶・たまご ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・バター	・ひじき・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・コーン・大根・小松菜 ・長ねぎ・レモン	牛乳 レモンのパウンド ケーキ
17 火	鶏肉の梅照り焼き コロコロサラダ かえるチップス 花魁と青菜のすまし汁	りんごのゼリー	・鶏肉・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・油・さつまいも ・マヨネーズ・餃子の皮 ・おふ・砂糖	・梅干し・人参・胡瓜・ほうれん草 ・玉ねぎ・えのき・りんごジュース ・ぶどうジュース・寒天	牛乳 あじさいゼリー
18 水	ロールパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーとかにかまのサラダ コンソメスープ メロン	ミレービスケット	・豚挽き肉・鶏挽肉・かにかま ・牛乳・たまご ・脱脂粉乳・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・油・マヨネーズ・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・ミレービスケット	・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ・ブロッコリー・コーン・人参 ・メロン・みかん缶詰	牛乳 お誕生日ホット ケーキ
19 木	ごはん 魚のカレー風味焼き ひじきとキャベツのごま酢和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	クラッカー	・さば・油揚げ・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・油・ごま・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・ひじき・キャベツ・人参・玉ねぎ ・わかめ・オレンジ・ママーレード	牛乳 ママーレード 蒸しパン
20 金	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え しいたけのスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豆腐・豚挽き肉・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・じゃがいも・バター	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら ・人参・もやし・わかめ・椎茸 ・玉ねぎ・小松菜・みかん缶	牛乳 じゃがいももち
21 土	五目焼きそば 南瓜のサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆腐・牛乳 ・かつお節	・中華めん・ごま油・精白米	・人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン ・南瓜・レーズン・いんげん・えのき	牛乳 おかかおにぎり
23 月	ごはん 親子煮風たまご焼き ブロッコリーのじゃこ和え 大根となめこの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・しらす干し ・牛乳	・精白米・砂糖・油・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・かいわれ・ブロッコリー ・大根・なめこ・オレンジ	牛乳 ココアケーキ
24 火	ごはん 肉豆腐 胡瓜とわかめのごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・豆腐・牛乳 ・油揚げ・ゼラチン	・精白米・砂糖・ごま ・じゃがいも・食パン ・マーガリン	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・胡瓜・わかめ ・キャベツ・ぶどうジュース・りんごジュース	牛乳 ツナサンド
25 水	食パン ボークチャップ きゅうりのフレンチサラダ 生揚げといんげんのスープ バナナ	ミレービスケット	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・豆乳・きな粉 ・ゼラチン	・食パン・バター・油・砂糖 ・ミレービスケット	・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ・胡瓜・人参・コーン・いんげん ・えのき・バナナ	牛乳 きな粉プリン
26 木	ごはん ふわふわ焼きがまん ツナサラダ 油揚げとわかめの味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・豆腐・たまご・ツナ缶 ・油揚げ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・ごま・油・マヨネーズ	・人参・ひじき・玉ねぎ・胡瓜・大根 ・わかめ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
27 金	カレーライス レタスサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・レタス・胡瓜・トマト・水菜 ・レーズン・みかん缶・もも缶	牛乳 きなこクッキー
28 土	カバオライス フレンチサラダ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・鶏挽肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・食パン	・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ・なす・にんにく・生姜・キャベツ ・人参・胡瓜・いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
30 月	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 胡瓜のごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・かつお節 ・牛乳	・精白米・油・ごま・砂糖	・梅干し・胡瓜・人参・もやし・キャベツ ・玉ねぎ・しめじ・オレンジ	牛乳 天かすおにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	497kcal	18.6g	14.5g	248mg	1.9mg	170μg	0.28mg	0.39mg	22mg	3.1g	1.9g
幼児基準栄養量	518kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	581kcal	22.5g	17.1g	289mg	2.5mg	186μg	0.35mg	0.48mg	27mg	3.4g	1.9g

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 6月号】

もう夏が来たような暑い日もあれば涼しく感じる日もあり、気温の変化が大きいので体調を崩しやすくなります。また、湿度も高くなるのでカビや細菌の繁殖が速くなります。菌が繁殖していても味や匂いの変化が少ないため、気づかずに食べてしまいやすくなります。調理後は早めに食べるように心がけましょう。

*** 6月は食育月間です ***

「食」に対する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを食育といいます。普段何気なく行っている声掛けも食育となります。お箸やフォークの持ち方やよく噛んで食べること、食事の挨拶や食べる前の手洗いなど、ご家庭でも取り組んでみてください。

みんなで食事

孤食を防ぎ家族で食卓を囲み、食材や料理、園での出来事など会話を楽しみましょう



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。お手伝いが楽しくなるようたくさんほめてあげましょう



食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事の挨拶です。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう



一緒にお買い物

食材の旬や種類、値段など買い物は子供にとって学びの場になります



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます

まずは簡単クッキング

- ・ゆで卵の殻をむく
- ・レタスやキャベツをちぎる
- ・野菜をビニール袋に入れ塩で揉んで簡単浅漬け

歯と口の健康習慣

8020運動

6月4日～10日



「8020（ハチマルニイマル）運動」は80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。人の7永久歯は親知らずを除くと28本ありますが、そのうちの20本以上の歯があれば咀嚼状況は良好で、食生活にほぼ満足するといわれています。

歯磨きはもちろんですが、よく噛むことも健康な歯を保つためには大切なことです。

・食べ物本来の味がわかる・歯並びが良くなりきれいな発音になる・唾液量が増え口内の殺菌作用が働く・栄養が十分に吸収され元気が出るなど、よく噛むと得られる効果が多くあります

今月の行事食

4日 8020献立

ごはん
豚肉と根菜の甘酢炒め
ひじきのサラダ
ほうれん草の味噌汁
ミルクゼリー
おやつ：ヨーグルト
マフィン

17日 あじさい献立

ゆかりごはん
鶏肉の梅照り焼き
コロコロサラダ
かえるチップス
花魁のおすまし
オレンジ
おやつ：あじさいゼリー

他県の給食を食べてみよう

京都府 「茶汁」



日本緑茶発祥の地と言われる京都府の宇治田原町は宇治茶の主産地として知られており、町内は茶畑が広がっています。

本来の茶汁は具材と味噌にほうじ茶を注いで作る郷土料理ですが、給食では子ども達が食べやすいように、煮出したほうじ茶のほかにかつお出汁も使用し味噌汁のようにして食べるそうです。 12日（木）提供予定