

おやつのとり方を考えましょう

子どもは、体が小さく消化器官も未熟なため、必要なエネルギーや栄養素を1日3日の食事で摂ることができません。おやつは楽しみだけでなく、食事の一部という立派な役割があります。

★心がけたいおやつルール

①時間帯を決める

おやつを摂る時間を決めて、食事に影響しないようにしましょう。

②回数や量

1日1～2回が目安です。1回の量は100～150キロカロリーが適当です。

例) バナナ1本、おにぎり1個など

③内容は？

「おやつ」＝「おかし」ではなく、果物や牛乳、乳製品（ヨーグルトやチーズ）、いも類（さつまいもやじゃがいも）などを取り入れ、カルシウムやビタミン、食物繊維など栄養を調える内容にしましょう。



○おやつを摂らなくてもいい？

昼食から夕食まで6時間ほどあいてしまうと、子どもはおなかが空きすぎてしまいます。おなかが空きすぎると早食いになることもあるため、夕食をゆっくり味わって食べるためにも少しおなかが満たされていたほうが良いです。



市販のおやつとの付き合い方

甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめです。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性もあるため、できるだけ避けましょう。また喉に詰まらせる恐れのあるもの（こんにゃくゼリー、ガム、飴、おもちなど）は噛む力が未熟な間は危険です。

ケーキやチョコレートはダメ？

あげても大丈夫ですが、砂糖の甘さは子供が大好きな味でクセになりやすく、たくさん欲しがります。強い甘さに慣れると、食材のもつ繊細な甘みを感じにくくなるので、味覚の発達のためにもあげる時期はなるべく遅らせる方がおすすめです。あげる場合は、「チョコは1日1粒まで」「ケーキはお誕生日の日だけ」など、量や約束事を決めるのもよいでしょう。

2025年

6月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 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	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・だし
3	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし
4	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
5	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし・だし
6	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
7	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・かぼちゃ	水・だし
9	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・だし
11	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・ブロッコリー	水・だし
12	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
14	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
16	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
17	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	水・だし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
19	木	おかゆ 煮物 茹でブロッコリー			精白米	にんじん・大根・ブロッコリー	水・だし
20	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
21	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	大根・ブロッコリー	水・だし
23	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・だし
24	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・キャベツ	水・だし
25	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・ブロッコリー	水・だし・だし
26	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
27	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・だし
28	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
30	月	おかゆ 煮物 煮奴		絹ごし豆腐	精白米	こまつな・にんじん	水・だし・だし

2025年

6月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 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	(その他の食品)
2	月	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ
3	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
4	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
5	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
6	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
7	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・かぼちゃ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
9	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
11	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
12	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
16	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
17	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
19	木	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・大根・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
20	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
21	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	大根・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
23	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
24	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	かぼちゃ・キャベツ	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
25	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
26	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
27	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
28	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
30	月	おかゆ 煮物 煮奴 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	こまつな・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし

6月 給食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 鮭のあんかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 青なし切身 油揚げ・みそ	ビスケット・精白米・かたくり粉 上白糖・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料・だし 本みりん・こんぶだし	479 kcal 23.6 g
3	火	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・じゃがいも・サブレ	バナナ・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ほうれん草 にんじん・たまねぎ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	607 kcal 23.1 g
4	水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え もやしのスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・青ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 太もやし・青ねぎ・もも缶詰	水・本みりん・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ・麦茶	380 kcal 16.4 g
5	木	あんかけうどん 白菜のツナ和え 煮奴	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお	うどん・かたくり粉・米菓	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	364 kcal 15.4 g
6	金	米飯 タンダーリーチキン ごぼうサラダ スープ(白菜)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい	バインアップル缶詰・水 カレー粉・ケチャップ・精製塩 フレンチ白・kkコンソメ	456 kcal 18.6 g
7	土	味噌ラーメン もやしナムル	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ	ビスケット・中華めん・いりごま ごま油・米菓	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	373 kcal 16.0 g
9	月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁(鮎、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば 青無切身 花かつお・きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまぎ鮎・マカロニ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	471 kcal 23.0 g
10	火	米飯 すき焼き風煮 キャベツのツナ和え みそ汁(大根)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ウインナー・蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ ウインナー	精白米・上白糖 蒸しパンMDX粉	バナナ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にんじん・キャベツ・大根 青ねぎ・スイートコーン	水・しらたき・こいくちしょうゆ 本みりん・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし	528 kcal 17.2 g
11	水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームスイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム	米菓・精白米・ごま油 かたくり粉・はるさめ・上白糖 いりごま・クリームスイスト	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	460 kcal 14.1 g
12	木	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のソー スープ(はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス	ロールパン・じゃがいも なたね油・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれん草 スイートコーン・ぶなしめじ・はくさい	ケチャップ・食塩 ウスターソース・精製塩 こしょう・kkコンソメ	393 kcal 17.4 g
13	金	みそ煮込みうどん 酢の物 里芋の煮物	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	うどん・上白糖・さといも・鮭 マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・はくさい・にんじん キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・みりん・風調味料	302 kcal 11.8 g
14	土	豚丼 みそ汁(鮭、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまぎ鮎・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	443 kcal 15.1 g
16	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) ブロッコリーのサラダ スープ(きゅうり、たまねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナ(朝) フレンチトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 青なし切身 鶏卵	ビスケット・精白米・小麦粉 有塩バター・マヨネーズ 食パン・マーガリン・上白糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・たまねぎ	水・精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	506 kcal 23.9 g
17	火	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(大根、しめじ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・ほんしめじ・大根 りんご	ミートソース・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	407 kcal 14.6 g
18	水	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	米菓・精白米・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・いりごま ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ ミックスベジタブル・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	495 kcal 19.9 g
19	木	焼きとり丼 ほうれん草のツナ和え のっぺい汁	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 まぐろ缶詰・油揚げ	精白米・上白糖・さといも かたくり粉・米菓	りんご・たまねぎ・ほうれん草 にんじん・大根・にんじん・ごぼう しいたけ・こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩	445 kcal 16.7 g
20	金	ハヤシライス(玄米ご飯) コールスローサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 鶏卵	精白米・発芽玄米・なたね油 マヨネーズ・おろしケチャップ 上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	バインアップル缶詰 ハヤシルー・フレンチ白 チキンナゲット	543 kcal 18.3 g
21	土	けんちんうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	397 kcal 15.1 g
23	月	米飯 カレーの照り焼き ひじき煮 かきたま汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・大豆・鶏卵	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・かたくり粉 パフパイ	ほしひじき・にんじん・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ・だし 食塩	470 kcal 21.9 g
24	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ みそ汁(もやし)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・きなこ	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・マカロニ	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・キャベツ 太もやし	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	450 kcal 17.5 g
25	水	【お誕生日メニュー】 サンドイッチ ポトフ コロケ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶	普通牛乳 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 ペーコン・ヤクルト ホップクリーム	米菓・食パン・マヨネーズ じゃがいも・コロケ・なたね油 上白糖	きゅうり・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ・寒天 オレンジジュース	水・みかん缶詰・麦茶	439 kcal 10.0 g
26	木	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	534 kcal 18.8 g
27	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 きな粉	うどん・上白糖 蒸しパンMDX粉	青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草 にんじん・焼きのり	みかん缶詰・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料	348 kcal 14.5 g
28	土	麻婆丼 スープ(もやし、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・ごま油 米菓	しいたけ・たまねぎ・にんじん 青ねぎ・太もやし	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	397 kcal 13.1 g
30	月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば 青無切身 油揚げ	ビスケット・精白米・上白糖 うすまぎ鮎	ごまつな・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	475 kcal 18.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
456 kcal	18.3 g	15.2 g	66.1 g	292 mg	1.6 mg	184 μg	0.31 mg	0.41 mg	25 mg

2025年

6月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 鮭のあんかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・みそ	ビスケット・精白米・かたくり粉 上白糖・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料・だし 本みりん・こんぶだし	479 kcal 23.6 g
3	火	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・じゃがいも・サブレ	バナナ・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ほうれん草 にんじん・たまねぎ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	607 kcal 23.1 g
4	水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのこま和え もやしのスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 太もやし・青ねぎ・もも缶詰	水・本みりん・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ・麦茶	380 kcal 18.4 g
5	木	あんかけうどん 白菜のツナ和え 煮奴	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお	うどん・かたくり粉・米菓	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	364 kcal 15.4 g
6	金	米飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ スープ(白菜)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい	バインアップル缶詰・水 カレー粉・ケチャップ・精製塩 フレンチ白・kkコンソメ	458 kcal 18.6 g
7	土	味噌ラーメン もやしナムル	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ	ビスケット・中華めん・いりごま ごま油・米菓	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	373 kcal 16.0 g
9	月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁(鮎、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまき鮎・マカロニ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	471 kcal 23.0 g
10	火	米飯 すき焼き風煮 キャベツのツナ和え みそ汁(大根)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ウインナー・蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ ウインナー	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	バナナ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にんじん・キャベツ・大根 青ねぎ・スイートコーン	水・しらたき・こいくちしょうゆ 本みりん・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし	528 kcal 17.2 g
11	水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム	米菓・精白米・ごま油 かたくり粉・はるさめ・上白糖 いりごま・クリームツイスト	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きめさや きゅうり・カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	460 kcal 14.1 g
12	木	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のソテー スープ(はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス	ロールパン・じゃがいも なたね油・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれん草 スイートコーン・ぶなしめじ・はくさい	ケチャップ・食塩 ウスターソース・精製塩 こしょう・kkコンソメ	393 kcal 17.4 g
13	金	みそ煮込みうどん 酢の物 里芋の煮物	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	うどん・上白糖・さといも・鮎 マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・はくさい・にんじん キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・みりん・風調味料	302 kcal 11.8 g
14	土	豚丼 みそ汁(鮎、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまき鮎・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	443 kcal 15.1 g
16	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) ブロッコリーのサラダ スープ(きゅうり、たまねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 鶏卵	ビスケット・精白米・小麦粉 有塩バター・マヨネーズ 食パン・マーガリン・上白糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・たまねぎ	水・精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	506 kcal 23.9 g
17	火	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(大根、しめじ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・ほんだしめじ・大根 りんご	ミートソース・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	407 kcal 14.6 g
18	水	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	米菓・精白米・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・いりごま ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ ミックスベジタブル・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	495 kcal 19.9 g
19	木	焼きとり丼 ほうれん草のツナ和え のつべい汁	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 まぐろ缶詰・油揚げ	精白米・上白糖・さといも かたくり粉・米菓	りんご・たまねぎ・ほうれん草 にんじん・大根・にんじん・ごぼう しいたけ・こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩	445 kcal 16.7 g
20	金	ハヤシライス(玄米ご飯) コールスローサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 鶏卵	精白米・発芽玄米・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	バインアップル缶詰 ハヤシソース・フレンチ白 チキンナゲット	543 kcal 18.3 g
21	土	けんちんうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	397 kcal 15.1 g
23	月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 かきたま汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・大豆・鶏卵	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・かたくり粉 パフパイ	ほしひじき・にんじん・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ・だし 食塩	470 kcal 21.9 g
24	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ みそ汁(もやし)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・きなこ	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・マカロニ	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・キャベツ 太もやし	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	450 kcal 17.5 g
25	水	【お誕生日メニュー】 サンドイッチ ポトフ コロケ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶	普通牛乳 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 ベーコン・ヤクルト ホイップクリーム	米菓・食パン・マヨネーズ じゃがいも・コロケ・なたね油 上白糖	きゅうり・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ・寒天 オレンジジュース	水・みかん缶詰・麦茶	439 kcal 10.0 g
26	木	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	534 kcal 18.8 g
27	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸し・かまぼこ・鶏ひき肉 きな粉	うどん・上白糖 蒸しパンMIX粉	青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草 にんじん・焼きのり	みかん缶詰・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料	348 kcal 14.5 g
28	土	麻婆丼 スープ(もやし、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・ごま油 米菓	しいたけ・たまねぎ・にんじん 青ねぎ・太もやし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	397 kcal 13.1 g
30	月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ	ビスケット・精白米・上白糖 うすまき鮎	ごぼう・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	475 kcal 18.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
456 kcal	18.3 g	15.2 g	66.1 g	292 mg	1.6 mg	184 μg	0.31 mg	0.41 mg	25 mg

6月 給食献立表

2025年

3歳以上児

日 曜	昼 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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2 月	米飯 鮭のあんかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	シュガートースト 牛乳(3時)	鮭・骨なし切身・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・かたくり粉・上白糖 食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 本みりん・こんぶだし	504 kcal 27.5 g
3 火	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・じゃがいも・サブレ	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・にんじん たまねぎ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	658 kcal 27.1 g
4 水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え もやしのスープ	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	豚ももスライス・みそ ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 太もやし・青ねぎ・もも缶詰	水・本みりん・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ・麦茶	377 kcal 17.6 g
5 木	あんかけうどん 白菜のツナ和え 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ ライトツナ油漬フレーク 絹ごし豆腐・花かつお 普通牛乳	うどん・かたくり粉・米菓	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	411 kcal 18.9 g
6 金	米飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ スープ(白菜)	ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい	水・カレー粉・ケチャップ 精製塩・フレンチ白 kkコンソメ	546 kcal 22.5 g
7 土	味噌ラーメン もやしナムル	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・みそ・普通牛乳	中華めん・いりごま・ごま油 米菓	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	374 kcal 18.3 g
9 月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁(鮎、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	さば・骨無切身・花かつお きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき鮎 マカロニ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	524 kcal 27.6 g
10 火	米飯 すき焼き風煮 キャベツのツナ和え みそ汁(大根)	ウインナー・蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ ウインナー・普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・キャベツ・大根・青ねぎ スイートコーン	水・しらたき・こいくちしょうゆ 本みりん・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし	564 kcal 19.8 g
11 水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ロースハム 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま クリームツイスト	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	508 kcal 16.6 g
12 木	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のソー スープ(はくさい) みそ煮込みうどん 酢の物 里芋の煮物	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	大豆・豚ももスライス 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも なたね油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・スイートコーン がなしめじ・はくさい	ケチャップ・食塩 ウスターソース・精製塩 こしょう・kkコンソメ	450 kcal 21.4 g
13 金	お蕎麦ラスク 牛乳(3時)	お蕎麦ラスク 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	うどん・上白糖・さといも・鮎 マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・はくさい・にんじん キャベツ・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・みりん風調味料	341 kcal 14.2 g
14 土	豚丼 みそ汁(鮎、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき鮎 米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	488 kcal 17.6 g
16 月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) ブロッコリーのサラダ スープ(きゅうり、たまねぎ)	フレンチトースト 牛乳(3時)	鮭・骨なし切身・鶏卵 普通牛乳	精白米・小麦粉・有塩バター マヨネーズ・食パン マーガリン・上白糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・たまねぎ	水・精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	537 kcal 28.2 g
17 火	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ スープ(大根、しめじ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・上白糖	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・ほんしめじ・大根 りんご	ミートソース・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	412 kcal 16.4 g
18 水	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ オクラスープ	ポップコーン(3時) 牛乳(朝)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・マカロニ マヨネーズ・いりごま ポップコーン	たまねぎ・がなしめじ ミックスベジタブル・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	526 kcal 21.8 g
19 木	焼きとり丼 ほうれん草のツナ和え のついで汁	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・まぐろ缶詰 油揚げ・普通牛乳	精白米・上白糖・さといも かたくり粉・米菓	たまねぎ・ほうれん草・にんじん 大根・にんじん・ごぼう・しいたけ こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩	521 kcal 20.6 g
20 金	ハヤシライス(玄米ご飯) コールスローサラダ チキンナゲット	ホットケーキ 牛乳(3時)	牛モモスライス・鶏卵 普通牛乳	精白米・鶏卵・玄米・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー・フレンチ白 チキンナゲット	653 kcal 22.4 g
21 土	けんちんうどん 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	401 kcal 16.9 g
23 月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 かきたま汁	パイ菓子 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ・大豆 鶏卵・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 かたくり粉・パンパフ	ほしひじき・にんじん・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ・だし 食塩	525 kcal 26.0 g
24 火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ みそ汁(もやし)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・マカロニ	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・キャベツ・太もやし	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	469 kcal 20.5 g
25 水	【お誕生日メニュー】 サンドイッチ ポトフ コロッケ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶	ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 ベーコン・ヤクルト ホイップクリーム	食パン・マヨネーズ じゃがいも・コロッケ・なたね油 上白糖	きゅうり・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ・寒天 オレンジジュース	水・みかん缶詰・麦茶	447 kcal 9.5 g
26 木	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 サブレ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	624 kcal 23.3 g
27 金	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しわかばこ 鶏ひき肉・きな粉・普通牛乳	うどん・上白糖 蒸しパンMIX粉	青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草 にんじん・焼きのり	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料	401 kcal 17.7 g
28 土	麻婆丼 スープ(もやし、ねぎ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・米菓	しいたけ・たまねぎ・にんじん 青ねぎ・太もやし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	434 kcal 15.8 g
30 月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	さば・骨無切身・油揚げ 普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき鮎 ビスケット	ごまつな・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	496 kcal 21.4 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
502 kcal	21.6 g	17.2 g	70.5 g	275 mg	1.8 mg	215 μg	0.32 mg	0.41 mg	27 mg