



令和7年6月保育園給食予定献立表



岩倉市保育園

日	曜	午前	昼食	3色分類			午後 (★手作りおやつ)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
2	月	オレンジ	酢豚風者 菜飯 チンゲンサイの中華和え	豚肉 厚揚げ	片栗粉 油 米 砂糖 ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ピーマン パインアップル 缶 乾燥大根葉 チンゲンサイ もやし	牛乳 パナナ菓子
3	火	スティックチーズ	炒り豆腐 ご飯 もやしのゆかり和え	高野豆腐 鶏肉 ひじき	片栗粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	牛乳 菓子 ★ツナコーン蒸しパン
4	水	かぼちゃボーロ	ハンバーグの野菜煮込み ご飯 キャベツのナムル	ハンバーグ 塩昆布	片栗粉 砂糖 米 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし さやいんげん キャベツ	ミルージュ オレンジ 菓子
5	木	ジョア	豚肉の味噌炒め ご飯 小松菜の磯和え	豚肉 厚揚げ 豆みそ きざみのり	砂糖 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 小松菜	牛乳 菓子 グレープフルーツ
6	金	くだものゼリー	ツナの中華風炒め ご飯 きゅうりのシラス和え	つな ちくわ シラス干し	じゃがいも 片栗粉 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン きゅうり	牛乳 パナナ ★ココア寒天
7	土	お茶	豚肉と高野豆腐丼 パナナ スティックチーズ	豚肉 高野豆腐 スティックチーズ	米 片栗粉 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ パナナ	お茶 菓子
9	月	オレンジ	冬瓜のくず煮 ご飯 ほうれん草のごま和え	鶏肉 厚揚げ	片栗粉 米 ごま 砂糖	冬瓜 干しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草	牛乳 ★いちごジャムの蒸しパン ミニフィッシュ
10	火	スティックチーズ	白身魚のフライ わかめご飯 いろいろ野菜スープ (幼:角チーズ)	白身魚のフライ わかめ 豚肉 角 チーズ	油 米	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	牛乳 パナナ菓子
11	水	かぼちゃボーロ	厚揚げと切干大根の炒り煮 ご飯 モロヘイヤの土佐和え	厚揚げ 豚肉 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん モロヘイヤ	りんごジュース オレンジ 菓子
12	木	ラブミープラス	ポークビーンズ(カレー) ご飯 キャベツの甘酢漬	豚肉 だいず スキムミルク	じゃがいも カレールウ 砂糖 油 米	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし みかん缶	牛乳 パナナ菓子
13	金	トマト	冷麦そばろ味噌 クロロール 中華風酢の物	鶏ひき肉 豆みそ ささみ	冷麦 砂糖 クロロール ごま油	もやし にんじん きゅうり	お茶 ★ミルクくずもち ドライプルーン
14	土	お茶	中華飯 オレンジ スティックチーズ	豚肉 半平 スティックチーズ	米 片栗粉 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ピーマン オレンジ	お茶 菓子
16	月	かぼちゃボーロ	かぼちゃのクリーム煮 ご飯 キャベツのごま酢和え	鶏肉 スキムミルク	米粉クリームルウ 油 米 ごま 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし	牛乳 オレンジ菓子
17	火	スティックチーズ	筑前煮 ご飯 オクラ納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	砂糖 油 米	にんじん ごぼう こんにゃく たけ のこ さやいんげん 干しいたけ オクラ	牛乳 菓子 パナナ
18	水	オレンジ	マーボー飯 コーンと野菜の三杯酢	豆腐 豚ひき肉 豆みそ	米 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ	ジョア 菓子 ★レモンドーナツ
19	木	ヤクルト	ひじきの炒め煮 ご飯 小松菜の土佐和え	ひじき 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 花か つお	砂糖 油 米	にんじん こんにゃく コーン 小松 菜	牛乳 クッキー ★アジサイゼリー
20	金	野菜ジュース	ミートスパゲティ ミルクロール たたききゅうり	豚ひき肉	スパゲティ 薄力粉 バター 砂糖 ミルクパン ごま油	きゅうり たまねぎ にんじん しい たけ パセリ トマトピューレー	牛乳 オレンジ菓子
21	土	お茶	スタミナ丼 パナナ スティックチーズ	豚肉 厚揚げ スティックチーズ	ごま 片栗粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん いら もやし パナナ	お茶 菓子
23	月	スティックチーズ	大豆の磯煮 ご飯 ほうれん草のサラダ	蒸し大豆 ひじき 鶏肉 厚揚げ	砂糖 油 米 いらごま マヨドレ	にんじん こんにゃく コーン ほう れん草 キャベツ	牛乳 パナナ ★黒糖ミルクうい ろ
24	火	かぼちゃボーロ	キーマカレー フルーツサラダ	豚ひき肉	カレールウ 油 米 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン な す コーン きゅうり パナナ みか ん缶 パインアップル缶	ソフトクリーム ヨーグルト にんじんケーキ ミニフィッシュ
25	水	アシドミルク	コロケ ゆかりご飯 冬瓜のみそ汁 (幼:角チーズ)	スキムミルク 豆みそ 油揚げ 角 チーズ	コロケ 油 米	ねぎ しめじ かぼちゃ 冬瓜	牛乳 オレンジ菓子
26	木	バナナ	サバの味噌煮 ご飯 ひじきの白和え	サバ 豆みそ 豆腐 ひじき	砂糖 米 すりごま	しょうが にんじん ほうれん草	牛乳 菓子 フルーツゼリー
27	金	オレンジ	冷やしうどん レーズンパン キャベツのわかめ和え	つな	うどん 砂糖 レーズンパン	にんじん きゅうり トマト キャベツ もやし	牛乳 菓子 グレープフルーツ
28	土	お茶	チンジャオオロス丼 オレンジ スティックチーズ	豚肉 スティックチーズ	片栗粉 米	ピーマン にんじん たまねぎ た けのこ 干しいたけ オレンジ	お茶 菓子
30	月	スティックチーズ	炒りどり ご飯 オクラの土佐和え	鶏肉 半平 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	ごぼう にんじん こんにゃく 干し しいたけ さやいんげん オクラ	牛乳 パナナ菓子

献立は諸事情により変更となる場合があります。

ゆっくりよく噛んで食べましょう☺

6月4日 虫歯予防デー
6月4日～6月10日 歯と口の健康習慣 です。
食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛む習慣をつけるポイント

- ◇一口30回を意識し、よく味わって食べる。
- ◇食べ物を水分で流し込まない。
- ◇噛み応えのある食べ物を取り入れる。



歯と口の健康を保つポイント

- ◇食事やおやつは決まった時間に食べる。
- ◇食べた後はしっかり歯を磨く。
- ◇カルシウムを意識してとる。

