

2025年06月

献立表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10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	
1	日						
2	月	ロールパン 甘夏 鮭と小松菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 グリーンピース ごはん	ロールパン、米、 じゃがいも、小麦 粉、アマランサ ス、油、砂糖	牛乳、さげ、鶏ひ き肉、バター	なつみかん、かぼちゃ、たま ねぎ、こまつな、グリーンピー ス、干しぶどう、こんぶ（だ し用）	牛乳
3	火	ごはん バナナ 揚げだし豆腐みぞれがけ キャベツとおくらの梅煮 みそ汁	牛乳 アジサイゼリー	米、さつまいも、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉（もも）、鶏さ さ身、米みそ（淡色 辛みそ）	バナナ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、りんご濃縮果 汁、ぶどう濃縮果汁、オク ラ、たまねぎ、万能ねぎ、う めびしお、粉かんでん	牛乳
4	水	ナボうどん ささみサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	牛乳 ブルーの カスタード焼き	ゆでうどん、さつ まいも（皮付）、 小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、卵、 鶏ささ身、ウイン ナーソーセージ、 粉チーズ	グレープフルーツ、かぼ ちゃ、たまねぎ、ブルー ン（乾）、こまつな、キャベ ツ、ピーマン、しめじ	牛乳
5	木	ごはん りんご 鶏肉とアスパラのオイスター炒め 塩こんぶじゃが 中華風スープ	牛乳 おからチーズ ドーナツ	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、こ ま、こま油	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、チー ズ、おから、卵、 無塩バター	りんご、こまつな、グリーン アスパラガス、にんじん、た まねぎ、塩こんぶ	牛乳
6	金	ごはん バナナ ごまみそ蒸し鶏 じゃが芋きんぴら すまし汁	牛乳 きなこプリン	米、じゃがいも、 砂糖、黒蜜、こま 油、油、すりこま	豆乳、牛乳、鶏も も肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、きな 粉、米みそ、ゼラ チン	バナナ、こまつな、にんじん	牛乳
7	土	ごはん キウイフルーツ 豚肉と野菜の甘酢炒め 枝豆の白和え さつま汁	牛乳 バターシュガー トースト	米、食パン、さつ まいも、すりこ ま、砂糖、グラ ニュー糖、片栗 粉、こま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉（もも）、米み そ（淡色辛みそ）、 バター	キウイフルーツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、コー ン缶、えだまめ、黄ピーマン、 さやえんどう	牛乳
8	日						
9	月	ごはん バナナ いわしのかば焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 みそ汁	牛乳 さつま芋とお豆 のキャラメリー ゼ	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉、 油、こま油、こま	牛乳、いわし、大 豆水煮缶、木綿豆 腐、豚ひき肉、米 みそ、赤色米み そ、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじ ん、なす、キャベツ、たまね ぎ、しょうが	牛乳
10	火	ごはん（アマランサス入り） 豚じゃが 切干大根のサラダ すまし汁 甘夏	牛乳 てりマヨトースト	米、じゃがいも、 食パン（8枚切 り）、マヨドレ、 アマランサス、砂 糖、油	牛乳、豚肉（もも）、 鶏もも肉、ツナ水 煮缶	なつみかん、たまねぎ、こま つな、にんじん、キャベツ、 コーン缶、切り干しだいこ ん、さやえんどう、カットわ かめ	牛乳
11	水	食パン りんご スクランブルエッグ ブロッコリーソテー ポテトスープ	牛乳 そぼろおにぎり	食パン、米、じゃ がいも、砂糖、 油、こま油	牛乳、卵、ツナ水 煮缶、鶏ひき肉、 とろけるチーズ、 バター	りんご、ブロッコリー、トマ ト、たまねぎ、クリームコー ン缶、にんじん、しめじ、こ まつな	牛乳
12	木	みそラーメン 蒸しアジの梅ソース さつま芋の甘煮 キウイフルーツ	牛乳 ケーキサレ	焼きそばめん、さ つまいも、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、あじ、豆 乳、豚肉（もも）、ウ ィンナーソーセー ジ、米みそ（淡色 辛みそ）	キウイフルーツ、こまつな、 にんじん、コーン缶、ほうれ んそう、ねぎ、うめびしお	牛乳
13	金	ビーンズカレー しらすサラダ チキンスープ グレープフルーツ	牛乳 豆乳ココア プリン	米、砂糖、油	牛乳、豆乳、大豆 水煮缶、豚ひき 肉、鶏もも肉、生 クリーム、しらす 干し、ゼラチン	たまねぎ、グレープフルーツ、 かぼちゃ、ホールのトマト 缶詰、キャベツ、こまつな、 にんじん、グリーンピース（冷 凍）、干しぶどう	牛乳
14	土	ごはん オレンジ さばのねぎソース ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 バナナコーン フレーク	米、コーンフレー ク、メーブルシ ロップ、砂糖、 油、こま油、片栗 粉、こま	牛乳、さば、木綿 豆腐、米みそ（淡 色辛みそ）、油揚 げ	オレンジ、ねぎ、にんじん、 だいこん、バナナ、さやえん どう、ひじき、しょうが、 カットわかめ	牛乳
15	日						
16	月	ミートソースパグティ キャベツのりんごサラダ ミルクスープ 甘夏	牛乳 バナナケーキ	マカロニ・スパゲ ティ、ホットケー キ粉、砂糖、油、 米粉	牛乳、豚ひき肉、 卵	なつみかん、バナナ、キャベ ツ、かぼちゃ、たまねぎ、こ まつな、りんご、にんじん、 きゅうり、干しぶどう	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10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	
17	火	ごはん オレンジ さわらのかぶら蒸し ごぼうの和え物 かきたま汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、油、 こま油、片栗粉、 砂糖	牛乳、さわら、木 綿豆腐、卵、豚肉 （もも）、米みそ（淡 色辛みそ）、卵 （白）、かつお節	オレンジ、かぶ、ごぼう、 キャベツ、にんじん、コー ン缶、きゅうり、ほうれんそ う、にら、オクラ、ねぎ、あ おのり	牛乳
18	水	ごはん グレープフルーツ きびなごのから揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、 さつまいも（皮 付）、油、片栗 粉、こま油、すり こま、砂糖	牛乳、きびなご、 豚肉（もも）、米み そ（淡色辛みそ）、 凍り豆腐	グレープフルーツ、たまね ぎ、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、こまつな、 しょうが	牛乳
19	木	ロールパン りんご ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 油揚げとにんじ んの混ぜご飯	ロールパン、米、 じゃがいも、油、 アマランサス、砂 糖、こま	牛乳、豚肉（もも）、 大豆水煮缶、油揚 げ	りんご、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、ホールのト マト缶詰、ほうれんそう、コー ン缶、グリーンアスパラガ ス、にんにく	牛乳
20	金	ごはん オレンジ かじきとオクラのソテー さつまいもサラダ わかめスープ	牛乳 じゃがミート チーズ焼き	米、じゃがいも、 さつまいも、マヨ ドレ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 かじき、木綿豆 腐、とろけるチー ズ	トマト、オレンジ、こまつ な、オクラ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、レモン果 汁、カットわかめ、にんにく	牛乳
21	土	食パン バナナ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭おにぎり	食パン、米、マヨ ネーズ、こま、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 さけ	バナナ、にんじん、ごぼう、 ほうれんそう、しめじ、こま つな、コーン缶、マーマレ ード	牛乳
22	日						
23	月	ごはん（アマランサス入り） 鶏の中華焼き はるさめと豆腐のサラダ 卵スープ りんご	牛乳 フルーツ杏仁	米、砂糖、はるさ め、こま油、アマ ランサス、こま	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、卵、豚 ひき肉	りんご、みかん缶、バナナ、 こまつな、にんじん、キウイ フルーツ、粉かんでん、にん にく	牛乳
24	火	ごはん キウイフルーツ あじの煮つけ かぼちゃソテー みそ汁	牛乳 マカロニミート ソース	米、マカロニ、 油、砂糖、三温 糖、こま油	牛乳、あじ、豚ひ き肉、米みそ（淡 色辛みそ）、凍り 豆腐	キウイフルーツ、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、しめ じ、切り干しだいこん、しょ うが、にんにく、カットわか め	牛乳
25	水	食パン バナナ 豚肉とたまねぎのソテー 豆腐のサラダ 豆乳スープ	牛乳 焼きかぼちゃ パイ	食パン、ぎょうざ の皮、さつまいも （皮付）、三温 糖、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豆乳、豚肉 （もも）、木綿豆腐	バナナ、ブロッコリー、かぼ ちゃ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ	牛乳
26	木	ごはん オレンジ 大葉とおかかの厚焼き卵 小松菜ソテー みそ汁	牛乳 じゃこトースト	米、食パン（8枚切 り）、砂糖、マヨ ドレ、油、こま油	牛乳、卵、豚ひき 肉、米みそ（淡色 辛みそ）、油揚 げ、しらす干し、 かつお節	オレンジ、こまつな、もや し、にんじん、たまねぎ、切 り干しだいこん、しそ	牛乳
27	金	ソース焼きそば ほうれん草のサラダ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ひじき チャーハン	焼きそばめん、 米、さつまいも （皮付）、油、こ ま油	牛乳、豚肉（もも）、 豚ひき肉、鶏さ さ身、凍り豆腐	グレープフルーツ、キャベ ツ、ほうれんそう（葉）、も やし、にんじん、こまつな、 ピーマン、万能ねぎ、ひじ き、あおのり	牛乳
28	土	豚丼（アマランサス入り） 白菜のゆかりあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン（8枚切 り）、さつまいも （皮付）、砂糖、 アマランサス、片 栗粉、油	牛乳、豚肉（肩ロ ース）、卵、米み そ（淡色辛みそ）、 鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、こまつ な、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、にんにく、しょう が	牛乳
29	日						
30	月	あおさごはん 甘夏 あじの南蛮漬 さつま芋の甘煮 みそ汁	牛乳 ストーンクッキー	米、さつまいも、 小麦粉、砂糖、片 栗粉、油、コー ンフレーク	牛乳、あじ、木綿 豆腐、無塩バ ター、米みそ（淡 色辛みそ）、卵、 豆乳	なつみかん、にんじん、こま つな、なめこ、たまねぎ、 ピーマン、干しぶどう、あお のり	牛乳
★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。							1ヶ月の平均エネルギー量 幼児：542kcal 乳児：434kcal



食育だより



令和7年度6月

雨の日が多い季節になりました。子どもたちは、外でもおもしろい遊びたくてウズウズしているかもしれません。大人にとっても洗濯物が思うように乾かずモヤモヤする時期ですね。湿気と気温の変化で体調を崩しやすくなるため、いつもより手洗いや水分補給、食材の取り扱いに気をつけていきましょう。



【今月の食育】



たんぽぽ組

9日（月）
野菜触り

さくら組

19日（木）
野菜洗い・野菜スタンプ

ゆし組

大豆栽培

つき組

30日（月）
梅ジュース作り

たいよう組

17日（火）
お好み焼き作り

食中毒について

毎日、じめじめと蒸し暑い季節が続くこの時期（6～8月）には細菌が増殖しやすい環境となり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を起こすと下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が数時間～数日後に出ます。食中毒菌は目に見えない、におい、味ではあまり変化しないために予防することが大切となります。

食中毒予防 3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない：食中毒菌を手や食品に付けない

手はしっかり洗いましょう。最後にアルコール消毒をするとより安全です。手洗いのタイミングは、調理の前後、生の魚や肉を触った後、食事をする前、トイレに行った後などです。加熱後の食品は、菌をつけないように直接素手で触らないようにしましょう。

増やさない：食中毒菌は時間が経つほど増えます

生の食材を買ったら寄り道せず、すぐに冷凍、冷蔵しましょう。出来上がった料理はなるべく早く食べましょう。すぐに食べない時は放置せず、粗熱が取れたら冷蔵庫にしまいましょう。

やっつける：熱を加えて殺菌しましょう

食中毒の原因菌・ウイルスは熱に弱いものが多いので、加熱して食べるものは中心部分まで十分にしましょう。

