



2025年6月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
 こども発達部 トキワ3号それいゆ

| 日曜日 | 献立名 (昼食) | | 黄 色 熱や力になる エネルギー源 | 赤 色 血や肉になる たんぱく質源 | 緑 色 体の働きをよくする ビタミン・ミネラル源 |
|-----|--|----|-------------------------|---------------------------------|--|
| 2月 | おかかチャーハン 大豆サラダ ポテトフライ もやしスープ バナナ | 牛乳 | 米 じゃが芋 | かつお節 豚肉 大豆 牛乳 | 人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜 バナナ |
| 3日 | ご飯 みそ汁 鯨の蒲焼き かぼちゃサラダ | 牛乳 | 米 | 鯨 厚揚げ 大豆 牛乳 ゼラチン | 南瓜 胡瓜 人参 えのき茸 かいわれ大根 |
| 4日 | わかめうどん そらまめ入りかき揚げ お浸し | 牛乳 | うどん玉 小麦粉 さつまいも ごま | わかめ かまぼこ 牛乳 | 青ねぎ そらまめ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜 |
| 5日 | パン じゃが芋のスープ 鮭のパン粉焼き タルタルソース ブロッコリー ツナサラダ | 牛乳 | パン 小麦粉 じゃが芋 | 鮭 卵 わかめ ツナ 牛乳 | パセリ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 オクラ コーン 玉葱 |
| 6日 | ご飯 みそ汁 茶巾ひじき ウィンナー ゴママヨネーズ和え | 牛乳 | 米 ごま スバゲティ | 油揚げ 鶏肉 竹輪 ひじき ウィンナー 牛乳 | 玉葱 青梗菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ |
| 7日 | 中華丼ぶり もやしサラダ スープ | | 米 | 豚肉 | 白菜 玉葱 人参 もやし ブロッコリー 大根 |
| 9日 | ご飯 鯨のごまみそ焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 メロン | 牛乳 | 米 ごま | 鯨 豆腐 ひじき 鶏肉 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 メロン |
| 10日 | ご飯 棒ギョーザ レバーの甘辛煮 ウィンナー 中華スープ | 牛乳 | 米 ギョーザの皮 | 豚肉 牛乳 ウィンナー 豆腐 鶏肝臓 | キャベツ 生姜 青ねぎ 豆苗 |
| 11日 | カレーライス ブロッコリーサラダ オレンジ | 牛乳 | 米 じゃが芋 | 牛肉 牛乳 | ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱 人参 オレンジ |
| 12日 | スバゲティミートソース スティック野菜 パイナップル ロールパン | 牛乳 | スバゲティ 小麦粉 バター パン | 牛肉 豚肉 鶏肝臓 | 玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 人参 パイナップル |
| 13日 | ご飯 ハンバーグ キャベツのしらす和え クリームスープ | 牛乳 | 米 | 牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 しらす 豆乳 | 玉葱 南瓜 キャベツ 人参 小松菜 |
| 14日 | 休園日 | | | | |
| 16日 | ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のごま和え | 牛乳 | 米 ごま | 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ | 生姜 青梗菜 キャベツ 人参 青ねぎ |
| 17日 | ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ | 牛乳 | 米 じゃが芋 | 牛肉 牛乳 | 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 ブロッコリー コーン オレンジ キャベツ |
| 18日 | ご飯 みそ汁 鯨のカレムニエル 炒り豆腐 メロン | 牛乳 | 米 米粉 | 鯨 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 | パセリ 人参 グリンピース 干しいたけ 玉葱 なす かいわれ大根 メロン |
| 19日 | 肉うどん さつまいも天ぷら きゅうりとイカの酢みそ和え | 牛乳 | うどん玉 さつまいも 小麦粉 | 牛肉 かまぼこ イカ | 玉葱 青ねぎ 胡瓜 |
| 20日 | ご飯 白身魚のフライ 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁 | 牛乳 | 米 こんにゃく パン粉 小麦粉 | 鯨 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 豚肉 | 人参 インゲン 生姜 小松菜 玉葱 |
| 21日 | 休園日 | | | | |
| 23日 | ご飯 すまし汁 豆腐入り松風焼き 中華風和え物 | 牛乳 | 米 ごま 春雨 | 鶏肉 豆腐 湯葉 竹輪 わかめ 牛乳 | 玉葱 人参 青ねぎ 胡瓜 大根 |
| 24日 | ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 しらす和え | 牛乳 | 米 | 豚肉 しらす 油揚げ 牛乳 | ピーマン たけのこ 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜 南瓜 青ねぎ |
| 25日 | ご飯 みそ汁 鯨の塩こうじ焼き 厚揚げの野菜あんかけ | 牛乳 | 米 | 鯨 厚揚げ 牛乳 | 人参 小松菜 えのき茸 玉葱 青ねぎ バナナ ごぼう |
| 26日 | ふりかけご飯 わかめスープ キャベツ入りマーボー豆腐 レンコンサラダ | 牛乳 | 米 ごま | 豚肉 豆腐 かつおふりかけ 牛乳 わかめ | 玉葱 人参 キャベツ 青ねぎ レンコン ビーマン 胡瓜 豆苗 |
| 27日 | チキンライス パイナップル マカロニサラダ ウィンナー チンゲン菜のスープ | 牛乳 | 米 マカロニ | 鶏肉 牛乳 ウィンナー | 玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 青梗菜 大根 パイナップル |
| 28日 | 休園日 | | | | |
| 30日 | ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き きゅうりとしらすの酢の物 | 牛乳 | 米 | 鶏肉 しらす 豆腐 わかめ 牛乳 | 人参 玉葱 えのき茸 胡瓜 小松菜 |

今月は虫歯予防デーとして、6月4日からの1週間、『歯と口の健康週間』があります。
 給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、
 唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。
 おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

