

令和7年度 6月 幼児食献立表

今月の目標: 歯を丈夫にしよう

つわぶき園

*はセンター調理、○は園での調理です。

月 2 16 30	火 3 17	水 4 18	木 5 19	金 6 20	土 7 21
* あじしそカツ あじ 塩 パン粉 小麦粉 大葉 油 * 五目豆 大豆水煮 むき枝豆 こんにゃく 人参 ごぼう 昆布 しょう油 砂糖 かつおだし ○ ほうれん草じゃこ炒め ほうれん草 じゃこ 人参 ごま油 だし(かつお・昆布) みりん しょう油 ○ 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)	* 家常豆腐 角揚げ 豚肉 ピーマン 人参 生姜 かつおだし 砂糖 しょう油 * ちくわ磯部天ぷら 魚肉すり身(たら、ぐち) 塩 砂糖 油 小麦粉 あおさ ○ 南瓜ごま味噌焼 南瓜 三度豆 ウイナー しょう油 炒りごま こうじ味噌 砂糖 みりん ○ トマトスープ トマト ズッキーニ 玉ねぎ 人参 ベーコン コンソメ	○ キーマカレー 合挽ミンチ 玉ねぎ なす 人参 トマト缶 カレー粉 カレールー 無塩バター ○ 春雨サラダ 春雨 ハム 玉ねぎ レタス きゅうり パプリカ トマト 炒りごま しょう油 甘酢 ごま油 ★ スプーン 持参してください 	* 鶏の竜田揚げ 鶏肉 塩 生姜 しょう油 片栗粉 油 * 野菜のコンソメ煮 キャベツ 玉ねぎ ベーコン コンソメ コーン しょう油 砂糖 ○ きゅうりの酢の物 きゅうり もやし わかめ 甘酢 しょう油 だし(かつお・昆布) ○ 味噌汁 南瓜 豆腐 玉ねぎ 小松菜 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	* 鮭の塩こうじ焼き 秋鮭 塩こうじ かつおだし しょう油 砂糖 油 * 竹の子おかか煮 竹の子 三度豆 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 粉かつお ○ チンゲン菜ナムル チンゲン菜 人参 ささみ 鶏がらだし ごま油 ○ 豚汁 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	○ ぶっかけうどん うどん 油揚げ えのき 人参 わかめ かまぼこ だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ○ キャベツ塩昆布和え キャベツ きゅうり ツナ缶 人参 塩昆布 炒りごま だし(かつお・昆布)
月 9 23	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 13 27	土 14 28
* 焼きそば そば 塩 * 絹さやソテー 絹さや しめじ 人参 油揚げ 油 塩 しょう油 * 和風肉団子 鶏肉 砂糖 玉ねぎ 豚脂 塩 生姜 オイスターソース 酢 しょう油 にんにく 油 ピーマン ○ 具沢山汁 白菜 玉ねぎ 人参 さつまいも ねぎ 水煮大豆 こうじ味噌 だし(かつお・昆布)	* メロン ・ぼたぼた焼き ・牛乳 * 南瓜焼肉フライ 南瓜 豚肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 小麦粉 ウスターソース 油 * 高野豆腐のツナ煮 高野豆腐 人参 ツナフレーク 砂糖 かつおだし しょう油 グリーンピース ○ 三度豆オイスター炒め 三度豆 エリンギ オイスターソース みりん 油 ○ わかめスープ わかめ 白ネギ 豆腐 えのき 人参 鶏がらだし	○ ルヴァンマシュマロサンド ルヴァン マシュマロ ・牛乳 ○ バターチキンカレー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト缶 カレー粉 カレールー バター ○ さっぱりドレッシングサラダ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶 ツナ缶 パプリカ ヨーグルト 豆乳 米油 甘酢 塩 ★ スプーン 持参してください 	○ チヂミ お好みMIX キャベツ ニラ ちくわ ごま油 しょう油 砂糖 ・ジョア * ホイコーロー 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 油 砂糖 しょう油 赤味噌 * えび焼売 玉ねぎ イトヨリダイ えび パン粉 砂糖 豚脂 塩 小麦粉 しょう油 ○ アスパラサラダ アスパラ きゅうり パプリカ 大葉 ごま油 甘酢 しょう油 ○ 坦々スープ 豚ミンチ もやし にら 玉ねぎ 人参 こうじ味噌 炒りごま 鶏がらだし 豆乳	○ メープルバナナケーキ バナナ 牛乳 無塩バター メープルシロップ ホットケーキMIX ・牛乳 * さわら西京焼き さわら 味噌 水飴 みりん 砂糖 塩 だし(かつお・昆布) * 冬瓜あんかけ 冬瓜 むき枝豆 人参 鶏ミンチ かつおだし 砂糖 しょう油 片栗粉 ○ ブロッコリー梅おかか和え ブロッコリー 人参 梅干し かつお節 だし(かつお・昆布) みりん しょう油 ○ 味噌汁 なす 油揚げ 玉ねぎ 豆腐 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	* まがりせんべい ・牛乳 ○ 鶏塩うどん うどん 鶏肉 人参 しめじ 白菜 玉ねぎ 鶏がらだし ○ 小松菜ソテー 小松菜 人参 玉ねぎ コーン缶 ベーコン 油 しょう油 みりん
月 2 16 30	火 3 17	水 4 18	木 5 19	金 6 20	土 7 21
* ミルク蒸しパン ホットケーキMIX 牛乳 米油 ・牛乳 * パナナ ○じゃこアーモンド かえりじゃこ アーモンド ・牛乳 ○ きな粉のソフトクッキー きな粉 砂糖 牛乳 無塩バター ホットケーキMIX ・牛乳	* 鶏の竜田揚げ 鶏肉 塩 生姜 しょう油 片栗粉 油 * 野菜のコンソメ煮 キャベツ 玉ねぎ ベーコン コンソメ コーン しょう油 砂糖 ○ きゅうりの酢の物 きゅうり もやし わかめ 甘酢 しょう油 だし(かつお・昆布) ○ 味噌汁 南瓜 豆腐 玉ねぎ 小松菜 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	○ キーマカレー 合挽ミンチ 玉ねぎ なす 人参 トマト缶 カレー粉 カレールー 無塩バター ○ 春雨サラダ 春雨 ハム 玉ねぎ レタス きゅうり パプリカ トマト 炒りごま しょう油 甘酢 ごま油 ★ スプーン 持参してください 	* 鶏の竜田揚げ 鶏肉 塩 生姜 しょう油 片栗粉 油 * 野菜のコンソメ煮 キャベツ 玉ねぎ ベーコン コンソメ コーン しょう油 砂糖 ○ きゅうりの酢の物 きゅうり もやし わかめ 甘酢 しょう油 だし(かつお・昆布) ○ 味噌汁 南瓜 豆腐 玉ねぎ 小松菜 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	* 鮭の塩こうじ焼き 秋鮭 塩こうじ かつおだし しょう油 砂糖 油 * 竹の子おかか煮 竹の子 三度豆 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 粉かつお ○ チンゲン菜ナムル チンゲン菜 人参 ささみ 鶏がらだし ごま油 ○ 豚汁 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	○ ぶっかけうどん うどん 油揚げ えのき 人参 わかめ かまぼこ だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ○ キャベツ塩昆布和え キャベツ きゅうり ツナ缶 人参 塩昆布 炒りごま だし(かつお・昆布)

6月4日は
むし歯予防デー
です
むし歯を防ぐためには...

①歯を丈夫にするものを食べよう。
②歯をつくる食べもの
③歯を強くする食べもの
④歯を白くする食べもの
⑤歯をきれいにする食べもの
⑥歯を強くする食べもの
⑦歯を強くする食べもの
⑧歯を強くする食べもの
⑨歯を強くする食べもの
⑩歯を強くする食べもの

2日、16日、30日
のメニューです

ほうれん草のじゃこ炒め
材料(大人2人と子ども1人分)
・ほうれん草 250g(1束)
・にんじん 30g(2cm分)
・じゃこ 大さじ2杯
・だし汁 大さじ2杯
・しょうゆ 大さじ2杯
・石臼糖 大さじ1杯
・ごま油 大さじ1杯
～作り方～
①ほうれん草はさつと湯がき、2~3cm長さに切り、水気を絞る。
②にんじんは皮をむき、2mm位のいちょう切りにし、やわらかく茹でる。
③じゃこは湯通しする。
④なべにごま油を引き、野菜とじゃこを入れ、①を加えて軽く火通しして完成!

①ほうれん草はさつと湯がき、2~3cm長さに切り、水気を絞る。
②にんじんは皮をむき、2mm位のいちょう切りにし、やわらかく茹でる。
③じゃこは湯通しする。
④なべにごま油を引き、野菜とじゃこを入れ、①を加えて軽く火通しして完成!
▶苦手な子どもが大好きなほうれん草ですが、ごま油の風味で食べやすくなります😊

②甘いものを歯にくっつきやすいものは、かえめにしましょう。
甘いものを食べすぎると体から酸性になり、それを中和するために体のカルシウムが溶けだして、骨や歯が弱くなります。

③おやつは、時間と量を決めて食べよう。
おやつは食べる時間と1回の量を決め、お皿やコップに出して食べるようにしましょう。