

6月

給食だより



令和7年

認定こども園 愛媛帝京幼稚園

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	9時	15時
		あか (体をつくる・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
2 月	ごはん コンソメスープ 鮭のバター焼き 青菜とウインナーのソテー フルーツ(りんご)	さけ まだい ウインナーソーセージ	米 バター サラダ油	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご パセリ	卵 乳 さけりんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ミニクワッサン
3 火	麻婆豆腐丼 パンサンスー フルーツ(オレンジ)	豆腐 豚ミンチ ロースハム	米 サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 太ねぎ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	卵 小麦 乳 鶏肉 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ビーブ
4 水	ごはん ハンバーグ 海藻サラダ キャンディーチーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ レタス わかめ 赤パプリカ	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 プリン(鉄分強化)
5 木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいも含め煮 フルーツ(バナナ)	豚肉 麦みそ	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 高野豆腐かりんとう (手作り)
6 金	ごはん 鶏肉のごまダレ焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ(びわ)	鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉	米 三温糖 すりごま サラダ油	トマト キャベツ にがうり たまねぎ びわ	小麦 鶏肉 豚肉 卵 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 キャラット寒天 (手作り)
7 土	肉うどん 和風サラダ フルーツ(りんご)	牛肉 かに風かまぼこ	ゆでうどん 米 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ 緑豆もやし わかめ コーン りんご	かに 卵 小麦 りんご 牛肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 源氏バイ
9 月	もち麦ごはん みそ汁 魚のフライ(タルタルソース) ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ)	まだい 豆腐 麦みそ まぐろ水煮	米 もち麦 小麦粉 パン粉 タルタルソース	はくさい えのきたけ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり キャベツ オレンジ	卵 小麦 オレンジ 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ミニクリームパン
10 火	豚丼 かみかみあえ フルーツ(びわ)	豚肉 さきいか	米 しらたき 三温糖	にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり キャベツ びわ	小麦 いち 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズホットケーキ (手作り)
11 水	<誕生会> カレーライス フレンチサラダ あじさいゼリー	豚肉	米 じゃがいも サラダ油 フレンチドレッシング 三温糖 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 寒天	小麦 乳 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 星たべよせんべい
12 木	ごはん 酢豚 ツナボテサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 まぐろ水煮	米 でん粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 黄パプリカ 生しいたけ ピーマン きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 どら焼き(カルシウム強化)
13 金	ごはん すきやき風 ほうれん草の錦糸和え フルーツ(りんご)	牛肉 焼き豆腐 鶏卵	米 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん はくさい 太ねぎ ほうれんそう もやし りんご	小麦 りんご 牛肉 卵 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ラスク (手作り)
14 土	そばめし わかめスープ ブロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 鶏卵	中華めん 米 サラダ油 マヨネーズ いりごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー わかめ 葉ねぎ オレンジ	卵 小麦 オレンジ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 卵のシフォンケーキ
16 月	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の甘酢和え フルーツ(りんご)	鶏肉	米 でん粉 サラダ油 三温糖	えだまめ しょうが レタス トマト きゅうり キャベツ にんじん りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ベジたべる
17 火	ヒビパン丼 サウザンサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	米 いりごま ごま油 サウザンドレッシング	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ トマト きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ぼたぼた焼き
18 水	ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き キャベツの塩昆布あえ プチゼリー	さけ まだい 麦みそ 豆腐	米 マヨネーズ セリー	たまねぎ カットわかめ キャベツ にんじん えのきたけ 塩昆布	卵 小麦 さけ ゼラチン 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 小倉ケーキ (手作り)
19 木	ごはん 焼きギョーザ 中華サラダ フルーツ(りんご)	ギョーザ ロースハム	米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	キャベツ トマト もやし きゅうり りんご	卵 小麦 りんご 鶏肉 豚肉 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 かっぱえびせん
20 金	ごはん ボークチャップ マセドアンサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 黄パプリカ きゅうり コーン オレンジ	卵 オレンジ 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 プチシュークリーム
21 土	ちゃんぽん麺 パンバンジーサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 かまぼこ 鶏肉 むきえび 麦みそ	ゆで中華めん 米 三温糖 いりごま	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり レタス バナナ	卵 えび 小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 おにぎり サブレ(0.1,2才)
23 月	ごはん 味噌汁 魚の磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ フルーツ(りんご)	さわら まだい 豆腐 鶏卵 油揚げ 麦みそ 高野豆腐	米 てんぷら粉 サラダ油 三温糖	あおのり なす 葉ねぎ たまねぎ にんじん 生しいたけ キヌサヤ りんご	卵 小麦 りんご 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 スナックパン
24 火	ごはん 八宝菜 焼きビーフン フルーツ(バナナ)	豚肉 むきえび ロースハム うずら卵水煮	米 ごま油 でん粉 ビーフン	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ 生しいたけ もやし ピーマン バナナ	卵 えび 乳 小麦 豚肉 バナナ 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 じゃが芋スティック (手作り)
25 水	もち麦ごはん チキンカツ シーフードマリネ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 かに風かまぼこ むきえび	もち麦 米 小麦粉 パン粉 サラダ油 いりごま 三温糖	キャベツ トマト きゅうり レタス オレンジ	かに えび 小麦 オレンジ りんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ
26 木	ごはん クリームシチュー マカロニオーロラソース フルーツ(りんご)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 無塩バター マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース きゅうり キャベツ りんご	卵 小麦 りんご 鶏肉	牛乳 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン (手作り)
27 金	ごはん 松風焼き ひじきと糸こんに煮 フルーツ(バナナ)	鶏ミンチ 豆腐 赤みそ だいず 油揚げ	米 パン粉 いりごま サラダ油 しらたき 三温糖	にんじん たまねぎ レタス トマト ひじき グリンピース バナナ	小麦 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 野菜かりんとう
28 土	冷し中華 なべしぎ フルーツ(オレンジ)	鶏卵 ロースハム 麦みそ	生中華めん 米 三温糖	きゅうり トマト なす にんじん さやいんげん オレンジ	卵 小麦 乳 大豆 オレンジ 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 バタースイートパン
30 月	ごはん 豚汁 魚の塩焼き もずくの酢の物 フルーツ(りんご)	まだい 豚肉 豆腐 麦みそ かに風かまぼこ	米 サラダ油 さいとも 三温糖	だいこん にんじん 葉ねぎ きゅうり キャベツ もずく りんご	かに 卵 小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ミレービスケット

※天候や季節による仕入れの変更で、献立や献立内容が若干変わる場合がありますが、ご了承下さい。

～食育だより～

6月2日は歯科検診です。

よくかむと…いい事がたくさんあります。(^^)

- ① 食べ物をかむ時、だ液が出て、消化・吸収されやすくなります。
- ② だ液がたくさん出ると、虫歯の予防になります。
- ③ よくかむと、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。
- ④ よくかむと、記憶力や、集中力を高める効果があるといわれています。



『もち麦ごはん』

話題のもち麦を使ったモチモチごはん🌾🌾
もち麦には、食物繊維が白米の20倍、たんぱく質は2倍も
含まれています。愛媛帝京幼稚園では、栄養たっぷりの
もち麦ごはんを、毎月献立に取り入れています。
おいしいから食べてみてね(๑ˊृˋ๑)

