



令和7年6月 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください

日野市立保育園



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
2 月	なすのミートソーススパゲッティ フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ/油/ バター/小麦粉/ 黒砂糖 / 砂糖	豚肉/チーズ/ 豆腐/牛乳/粉寒天/ きな粉	なす/玉ねぎ/ 人参/黄桃缶/ りんご缶/パイン缶/ いんげん	牛乳 黒糖わらびもち 菓子 飲むヨーグルト		エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.9 g	
3 火	ごはん ねぎだれチキン かぼちゃの華風煮 レタスとトマトのスープ	米/油/ごま油/ 砂糖/じゃがいも	鶏肉/ベーコン/ 豆腐/牛乳	ねぎ/しょうが/ かぼちゃ/いんげん/ トマト/レタス	牛乳 スパイシーフライドポテト 方ルジウム飲料		エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.0 g	
4 水	【歯と口の健康週間】～10日 焼肉丼 わかめの酢のもの にらのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/米粉クレープ	豚肉/わかめ/ 豆腐/みそ/牛乳	しょうが/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/ 赤ピーマン/きゅうり もやし/にら	牛乳 米粉クレープ 菓子 りんごジュース		エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.2 g	
5 木	ごはん 昆布の佃煮 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米/油/砂糖/ じゃがいも/ 糸こんにゃく/ かたくり粉/ 食パン/砂糖/バター	牛乳/刻み昆布/ 鶏肉/豆腐/みそ/ チーズ	しょうが/人参/ 玉ねぎ/いんげん/ 小松菜	牛乳 やみつきトースト 牛乳		エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 3.3 g	
6 金	チキンクリームライス しらすとひじきのサラダ かぼちゃのスープ	米/油/バター/ 小麦粉/砂糖	牛乳/鶏肉/ひじき/ しらす干し/ プレーンヨーグルト	玉ねぎ/人参/いんげん/ キャベツ/きゅうり/ かぼちゃ/パイン缶/ 黄桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳		エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.8 g	
7 土	ツナピラフ 野菜スープ フルーツ	米/油/ じゃがいも	ツナ/いちご豆乳	玉ねぎ/人参/ コーン/いんげん/ りんご缶/黄桃缶	いちご豆乳 菓子 みかんジュース		エネルギー 554 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.8 g	
9 月	麻婆豆腐丼 甘酢キャベツ わかめスープ	米/油/砂糖/ ごま油/かたくり粉/ 小麦粉/バター	豆腐/豚肉/みそ/ わかめ/牛乳/ スキムミルク	人参/ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ しょうが/キャベツ/ きゅうり/コーン/ パイン缶	牛乳 パイナップルケーキ 飲むヨーグルト		エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.3 g	
10 火	かつおのちらしずし 海苔和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米/油/砂糖/ 小麦粉/バター	牛乳/かつお/ 油揚げ/のり/ みそ/豆腐	しょうが/ごぼう/ 人参/青菜/ キャベツ/かぼちゃ/ えのき草/万能ねぎ	牛乳 豆腐ドーナッツ 牛乳		エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.4 g	
11 水	【入梅献立】 ゆかりごはん カレー肉じゃが 豆腐のみそ汁	米/油/ じゃがいも/ 糸こんにゃく/砂糖/ かたくり粉	豚肉/豆腐/わかめ/ みそ/牛乳/粉寒天	ゆかり粉/人参/ 玉ねぎ/いんげん/ ねぎ/ぶどうジュース	牛乳 あじさい寒天 菓子 みかんジュース		エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.3 g	
12 木	バーガーパンズ チキンハンバーグ トマトのサラダ キャベツコーンスープ	パン/油/パン粉/ 砂糖/菓子	鶏肉/豆腐/牛乳	玉ねぎ/コーン/ きゅうり/ さいやいんげん/トマト/ キャベツ/ももゼリー	牛乳 カットフルーツ風ゼリー 菓子 方ルジウム飲料		エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.9 g	
13 金	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のさっぱり和え じゃがいものみそ汁	米/油/砂糖/ じゃがいも/米麺/ ごま油	牛乳/鮭/みそ/ わかめ	しょうが/もやし/ 人参/ほうれん草/ 玉ねぎ/いんげん/ きゅうり	牛乳 冷麺 牛乳		エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 2.6 g	
14 土	五目ツナうどん かぼちゃのひじき煮 いちご豆乳	きしめん/砂糖/油	ツナ/ひじき/ いちご豆乳	人参/玉ねぎ/ しいたけ/かぼちゃ/ ほうれん草/ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 りんごジュース		エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 3.7 g	
16 月	ごはん 西湖豆腐 里芋と油揚げのみそ汁	米/油/ごま油/砂糖/ かたくり粉/さといも/ 小麦粉	豆腐/豚肉/油揚げ/ みそ/牛乳	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ ねぎ/トマト/ いんげん/万能ねぎ	牛乳 ちんすこう 飲むヨーグルト		エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.2 g	
17 火	ポークケチャップライス 味噌ドレッシングサラダ 豆腐のスープ	米/油/じゃがいも/ 砂糖/小麦粉/パン	牛乳/豚肉/みそ/豆腐	人参/玉ねぎ/ トマト/キャベツ/ きゅうり/もやし/ コーン/いんげん	牛乳 黒糖あんぱん 牛乳		エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.2 g	
18 水	ごはん 鶏肉のしお煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米/油/かたくり粉/ ごま/砂糖	鶏肉/豆腐/わかめ/ みそ/牛乳	しょうが/もやし/ ほうれん草/人参/ ねぎ/フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー りんごジュース		エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.1 g	

19 ／ 木	【食育の日献立】 鶏五目ごはん キャベツとアスパラのおかか和え なすとたまねぎのみそ汁	米／油／砂糖／ きしめん	鶏肉／油揚げ／みそ／ 牛乳／豚肉／ かつお節	ごぼう／人参／ しいたけ／いんげん／ アスパラガス／ キャベツ／なす／ 玉ねぎ／ピーマン	牛乳 ひみつのおやつ (カレー味の焼うどん) 方ルジウム飲料	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 3.5 g
20 ／ 金	チンジャオロースー茸 青のり和え オニオンコンスープ	米／油／かたくり粉／ 小麦粉／バター／ 砂糖	牛乳／豚肉／ あおのり／豆腐	しょうが／ピーマン／ 人参／玉ねぎ／ たけのこ／しいたけ／ もやし／キャベツ／ コーン／ みかんジュース	牛乳 オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.6 g
21 ／ 土	ツナ和風スパゲッティ フルーツ ポテトコンスープ	スパゲッティ／油／ じゃがいも／ 米粉ケーキ	ツナ	玉ねぎ／人参／ えのき茸／ピーマン／ みかん缶／パイン缶／ クリームコーン缶	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 2.3 g
23 ／ 月	豚肉とごぼうのまぜごはん たたき胡瓜 春雨スープ	米／油／砂糖／ごま油 ／ はるさめ	豚肉／豆腐／牛乳／ 粉寒天	しょうが／ごぼう／ きゅうり／ねぎ／ 人参／パイン缶詰／ りんご缶／黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.9 g
24 ／ 火	ごはん おかかふりかけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 もずくスープ	米／油／ごま／ じゃがいも／砂糖／ ふ／パン／バター	鶏肉／もずく／ 牛乳／きな粉	しょうが／いんげん／ 人参／玉ねぎ	牛乳 きなこトースト 方ルジウム飲料	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.1 g
25 ／ 水	チキンライス コロコロサラダ キャベツスープ	米／油／砂糖／ じゃがいも	牛乳／鶏肉	玉ねぎ／人参／ いんげん／トマト／ 大根／きゅうり／ キャベツ／すいか	牛乳 果物(小玉すいか) 菓子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.1 g
26 ／ 木	肉味噌スパゲッティ りんごのコンポート 彩りスープ	スパゲッティ／油／ 砂糖／かたくり粉／米	豚肉／みそ／豆腐／ 牛乳／わかめ	人参／玉ねぎ／ もやし／しょうが／ 黄桃缶／コーン／ いんげん／ねぎ	牛乳 わかめ御飯 ぶどうジュース	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.6 g
27 ／ 金	ごはん 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米／油／ごま油／ 砂糖／じゃがいも／ バター	牛乳／鮭／みそ	切り干しだいこん／ 人参／玉ねぎ／ かぼちゃ／いんげん	牛乳 蒸しじゃが 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.0 g
28 ／ 土	ソース焼きそば ポテトスープ 果物	中華めん／油／ じゃがいも	豚肉	玉ねぎ／人参／ もやし／ピーマン／ キャベツ／しいたけ／ 夏みかん缶／ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.3 g 食塩相当 2.3 g
30 ／ 月	チキンピラフ ゆかり和え チンゲン菜のスープ	米／油／じゃがいも／ 小麦粉／砂糖／ バター／はちみつ	鶏肉／牛乳／ スキムミルク	人参／玉ねぎ／ ピーマン／キャベツ／ ゆかり粉／ チンゲンツアイ	牛乳 ハニーケーキ 飲むヨーグルト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 557 kcal 脂 質 15.5 g	たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	

6月は食育月間です



日野産トマトを使います



地域で収穫した物を地域で消費することを「地産地消」と言います。子どもたちにとっては作物が育つ様子が身近な場所で見ることができ、旬の食材を味わうことができます。

1歳児園は3日(火)、0歳児園は12日(木)の2日間に分けて日野市内で栽培された新鮮なトマトを使用します。
ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言います。これはトマトに抗酸化作用のあるリコピン、肌や粘膜を健康に保つβ-カロテンのほかビタミンCも多く、みんながトマトを食べると元気になって病気の人が減り、仕事が減った医者が青くなってしまうことわざです。



6月の食育の日献立 19日(木)

6月が旬の野菜を使った献立です。おやつは子どもたちには「今日のおやつは何かな?」ワクワクする気持ちを感じてほしいので、秘密でお願いします。



食中毒にご注意ください

梅雨入りする6月は高温多湿になり、食中毒が心配な季節になります。ご家庭でも食中毒の予防に十分にご注意ください。



出典

厚生労働省ホームページ

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html)

6月下旬より、調理活動(カレーパーティ)が始まります。(日程は園によって異なります)当日は給食、おやつの献立が変更になります。ご承知おきください。詳しくは各園からのお便りなどをご確認ください。