

3歳以上児／3歳未満児

令和7年

6月予定献立表

保育園コスモス



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め スティックゼリー	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、ゼリー、こ むぎこ	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、キャベツ	555(446) 24.2(19.5) 13.9(11.2) 3.1(2.4)
3	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、おこのみや きこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、オレンジ、にら	505(493) 21.7(20.3) 11.7(14.1) 1.9(1.4)
4	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 そうめん汁 インディアンサラダ 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼ こ、かつおぶし、だいず たんぱく、ちくわ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、そうめん、さら だあぶら、じゃがいも、 さとう、ホットケーキミッ クス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、ほうれんそう、きゅう り、りんごジュース	606(567) 19.4(18.2) 16.7(18.1) 1.9(1.7)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ アスパラとトマトのサラダ	セサミクッ キー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、パンこ、 じゃがいも、さらだあぶら、こ ま、バター、こむぎこ、ビスケッ ト	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、アス パラガス、きゅうり、コー ン、パナナ	678(672) 22.8(22) 27.3(27) 1.6(1.3)
6	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ	おからのソ トクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、おから、たまご、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、ゼ リー、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にん じん、ピーマン、しょうが、にんに く、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	642(598) 22.7(20.9) 21.2(21.7) 1(0.8)
7	土	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏つくねバーグ	バームクー ヘン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、み そ、たまご、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネー ズ、バター、こむぎこ、コーンす たーち、さとう、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん	557(529) 24.2(22.4) 22.7(22.8) 3.1(2.3)
9	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ スティックゼリー	マカロニきなこ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、たまご、き なこ	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、ゼ リー、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、ピーマン	409(409) 19.2(18.2) 13.7(15.6) 1(0.8)
10	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	黒ゴマのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃが いも、ごま、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレ ンジ	599(567) 23(21.4) 14.4(16.2) 1.9(1.6)
11	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー かりかりじゃこサラダ パナナ	ココアちんす こう 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ちりめんじゃこ	ロールパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、ごま、ごまあぶら、 さとう、なたねあぶら、ビスケッ ト	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、コーン、パ ナナ	560(579) 16.6(17.1) 18.7(20.5) 1.4(1.2)
13	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	チーズ& ベーコンの 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ	強化米、ごま、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、マーガリン、グラ ニューとう、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン	701(645) 22.4(21.1) 31.7(30.1) 2.8(2.3)
14	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せん べい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
16	月	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げとピーマンの甘酢炒め スティックゼリー	お麴のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、ゼ リー、バター、ふ、ビス ケット	きゅうり、ピーマン、たま ねぎ	440(435) 17.9(17.3) 19.7(20.3) 1.6(1.3)
17	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、ぎゅうにゅう、らんお う	ごはん、さとう、バ ター、こむぎこ、さらだ あぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、ひじき、 パナナ、かぼちゃ	685(658) 25.6(23.6) 18.2(19.2) 1.4(1.2)
18	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん どさんこ汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	ミルク寒天 牛乳	とりひきにく、ぶたもも、 みそ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、 じゃがいも、さらだあぶ ら、さとう、ビスケット	ごぼう、にんじん、たまねぎ、コー ン、ブロッコリー、しめじ、オレン ジ、パインアップルかん、みかんか ん、かんてん	584(554) 22.8(21.2) 18.4(19.7) 1(0.8)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ニラと豆腐のかきたま汁 鶏肉のトマト煮 パナナ	おからのマ フィン 牛乳	たまご、とうふ、とうにゅう、 むぎみそ、とりもも、 おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ ゆ、じゃがいも、バ ター、さとう、こむぎこ、 ビスケット	にら、トマト缶、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、パナ ナ	751(728) 32.1(29.5) 31.8(30.7) 1.7(1.5)

20	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが ★ねばねばサラダ	ミニゼリー	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かまあげしらす、ぎゅ うにゅう、たまご	強化米、さとう、じゃがいも、オ リーブ油、ゼリー、ホットケーキ ミックス、ママレードジャム、さ らだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、オクラ、 コーン、わかめ	531(506) 15.8(15.7) 16.3(17.8) 2(1.4)
21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え		カニパン 牛乳	たまご、とりひきに、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、 カニパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
23	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ スティックゼリー		きなこクッ キー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、とうふ、きなこ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、 バター、マヨネーズ、ごま、ゼ リー、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だ いこん、にんじん、トウモロコシ、き ゅうり、きりぼしだいこん	506(489) 15.8(15.7) 19.5(20.3) 3.2(2.6)
24	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ	オレンジ	フレンチト ースト 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう う、たまご	ごはん、マヨネーズ、ご ま、さとう、しよくばん、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、キャベ ツ、にんじん、オレンジ	616(581) 27.1(24.7) 17.6(18.8) 1.4(1.2)
25	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草のナムル ミニトマト ヨーグルト		豆乳のカッ プ ケーキ 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきに く、ヨーグルト、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、ごまあ ぶら、さとう、なたねあ ぶら、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、ミニトマ ト	730(672) 24.2(22.1) 29.1(28.2) 2.2(1.8)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ アスパラとポテトのサラダ チーズ		フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅ うにゅう	ロールパン、じゃがい も、さらだあぶら、さ とう、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、アスパラガス、きゅうり、コー ン、パナナ、パイナップルかん、 みかんかん、かんてん	507(534) 14.9(15.8) 16(18) 1.9(1.6)
27	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	ミニゼリー	菓子パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだ あぶら、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、ジャムパ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、もやし、きゅうり、に んじん	603(567) 23.1(21.7) 20.9(21.6) 1.3(0.9)
28	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール		ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、し らたき、せんべい、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さやえん どう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
30	月	ビスケット 牛乳	焼きそば わかめスープ 鶏肉のスープ煮 スティックゼリー		ヨーグルト ケーキ 牛乳	ぶたひきに、とりもも、 たまご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、ご ま、じゃがいも、ゼリー、さらだ あぶら、ホットケーキミックス、 ビスケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、たまねぎ、わかめ、 だいこん、さやいんげん、 レモン	623(580) 27.8(25.4) 17.3(18.5) 3.4(2.6)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



給食だより

雨の季節になってきました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。喉が渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



食事をする際には、よく噛んで食べることが重要です。噛むことで食べ物の味や食感など、様々な感覚情報が脳に伝えられ活性化します。また、よく噛むことはより少ない量で満腹感を得られ、食べすぎによる肥満予防につながるとも言われています。

「よく噛んで食べる食事にするポイント」

- 噛みごたえのあるものを取り入れる…野菜、豆類、海藻類などは、食物繊維が多く噛みごたえがあります。
- 食材は噛みやすいような大きさに切る…小さく切りすぎると、噛まずに食べられるため、丸のみの原因になりやすいと言われています。少し大きめに切ると良いでしょう。
- 姿勢も大事です。食卓は肘より下になるようにします。椅子に座るときは足がブラブラしないように高さを調整したり、足置き台を置いたりして足元を安定させます。背筋も伸ばすように声かけしましょう。



【旬の野菜】

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

★ピーマン…熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦みは加熱することで軽減されます。

★きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用があります。

★トマト…独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。

【強化米について】

金曜日のご飯には、精白米の他に黄色い色をした強化米を混ぜて炊いています。強化米を精白米に混ぜて炊く理由としては、精米過程で失われる数種のビタミン・鉄分などの微量栄養素を補い、栄養価を強化するためです。強化米を精白米に加え炊いても、ご飯の味や香りなどには問題がありませんのでご安心ください。