



今年度初めての果物
9日(月)
グレープフルーツ

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須崎市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ	あか	みどり
	3歳未満児	離れやものとなるもの			体をつくるものとなるもの	体の調子よくなるもの	
2 / 月	ごはん 牛乳	八宝菜 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルト のり塩せんべい	調合油／じゃがいもでん粉／ごま油／ごま(いり)／マヨネーズ 調味料(低加味)／のり塩せんべい	豚大型種肉(脂身付、生)／マヨネーズ(缶詰・水煮・フレーク・ait)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／油揚げ(生)／元氣ヨーグルト	にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／青ピーマン(果実、生)／はくさい(結球葉、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／ごぼう(根、生)／きゅうり(果実、生)／こまつな(葉、生)／バナナ(生)	
			オレンジ 牛乳				
3 / 火	ごはん 牛乳	白身魚のマヨドレ焼き ひじきと厚揚げの炒り煮 もやしのみそ汁 オレンジ	ごま団子 牛乳	マヨネーズ 調味料(低加味)／調合油／じゃがいも(皮なし、生)／三温糖／上新粉／白玉粉／ごま(いり)	まだら(生)／あおのり(素干し)／焼き竹輪／干ひじき(鉄釜、乾)／生揚げ／凍り豆腐(乾)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／さやいんげん(若ざや、生)／りょくとうもやし(生)／キャベツ(結球葉、生)／パプリカ・アスパラガス(生)	
			かぼちゃ				
サン 4 / 水	ごはん 牛乳	かぶとコーンの豆乳スープ フレンチサラダ ツナふりかけ バナナ	カレーちまき 麦茶	ジャガイモ(皮なし、生)／調合油／上新粉／ごま(いり)／三温糖／水稲穀粒(精白米、もち米)	豚大型種肉(脂身付、生)／調製豆乳(全脂無糖)／乾燥わかめ(素干し)／かつお加工品(かつお節)	マヨネーズ(りん茎、生)／かぶ(根、皮むき、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／キャベツ(結球葉、生)／レタス(土耕栽培・結球葉・生)／きゅうり(果実、生)／赤色トマト(果実、生)／バナナ(生)／乾しいたけ(乾)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／にんじん(根、皮剥、生)／グリーンピース(冷凍)	
			のり塩せんべい 牛乳				
5 / 木	ごはん 牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ わかめスープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	調合油／ごま(いり)／中力粉(1等)／三温糖／大豆油	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／乾燥わかめ(素干し)／木綿豆腐／調製豆乳／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／キャベツ(結球葉、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／こまつな(葉、生)／パプリカ・アスパラガス(生)	
			バナナ				
6 / 金	ごはん 牛乳	冷やし中華 いんげんのごま和え バナナ	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	中華めん(生)／三温糖／ごま油／ごま(いり)／上新粉	マヨネーズ(缶詰・水煮・フレーク・ait)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／調製豆乳／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／乾しいたけ(乾)／きゅうり(果実、生)／さやいんげん(若ざや、生)／おくら(葉、通年平均、生)／バナナ(生)	
			オレンジ				
サン 9 / 月	ごはん 牛乳	チンゲン菜の肉団子スープ かぼちゃサラダ ひじきの手作りふりかけ グレープフルーツ	にらせんべい 牛乳	じゃがいもでん粉／ジャガイモ(皮なし、生)／マヨネーズ 調味料(低加味)／三温糖／ごま(いり)／中力粉(1等)／調合油	豚ひき肉(生)／干ひじき(鉄釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	葉ねぎ(葉、生)／チンゲンサイ(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／きゅうり(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種・アスパラガス(生)／にらせん(葉、生)	
			バナナ				
10 / 火	ごはん 牛乳	いわしごま揚げ わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草みそ汁 バナナ	せんべいサラダ味 りんごジュース	ごま(いり)／上新粉／大豆油／三温糖／せんべいサラダ味	まいわし(生)／乾燥わかめ(素干し)／生揚げ／米みそ(淡色辛みそ)	しょうが(根茎、生)／キャベツ(結球葉、生)／きゅうり(果実、生)／温州蜜柑(缶詰、果肉)／かぶ(根、皮むき、生)／おくら(葉、通年平均、生)／にんじん(根、皮剥、生)／えのきたけ(生)／バナナ(生)／りんご(濃縮還元ジュース)	
			オレンジ 牛乳				
サン 11 / 水	ごはん 牛乳	手作りコーンカレー ミックス漬け グレープフルーツ	あじさいゼリー おかき	調合油／ジャガイモ(皮なし、生)／有塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／寒天・ハチマシ／どろ／おかき	豚ひき肉(生)／普通牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根茎、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／マヨネーズ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種・アスパラガス(生)／ミックス(缶詰、黄肉種、果肉)／温州蜜柑(缶詰、果肉)／バナナ・アスパラガス(生)	
			きゅうり 牛乳				
12 / 木	ごはん 牛乳	鶏のみそ焼き 小松菜のおかか和え ワンタンスープ バナナ	フライドポテト 牛乳	マヨネーズ／じゃがいもでん粉／ごま油／ごま(いり)／マヨネーズ 調味料(低加味)／三温糖／上新粉／白玉粉／ごま(いり)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(かつお節)／豚ひき肉(生)／普通牛乳	しょうが(根茎、生)／こまつな(葉、生)／りょくとうもやし(生)／にんじん(根、皮剥、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／キャベツ(結球葉、生)／バナナ(生)	
			プレーンヨーグルト				
13 / 金	ごはん 牛乳	和風スパゲティ アスパラサラダ オレンジ	人参ツナおにぎり 牛乳	マヨネーズ・スパゲティ(乾)／オリーブ油／ごま油／水稲穀粒(精白米、お米)／ごま(いり)	豚ベーコン／マヨネーズ(缶詰・水煮・フレーク・ait)／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／ぶなしめじ(生)／青ピーマン(果実、生)／キャベツ(結球葉、生)／アスパラガス(若葉、生)／きゅうり(果実、生)／赤色トマト(果実、生)／パプリカ・アスパラガス(生)	
			新じゃが 牛乳				
16 / 月	ごはん 牛乳	八宝菜 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	プリン おかき	調合油／じゃがいもでん粉／ごま油／ごま(いり)／マヨネーズ 調味料(低加味)／プリンの素／三温糖／おかき	豚大型種肉(脂身付、生)／マヨネーズ(缶詰・水煮・フレーク・ait)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／油揚げ(生)／普通牛乳／クリーム(乳脂肪)	にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／青ピーマン(果実、生)／はくさい(結球葉、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／ごぼう(根、生)／きゅうり(果実、生)／こまつな(葉、生)／バナナ(生)／温州蜜柑(缶詰、果肉)	
			オレンジ 牛乳				
サン 17 / 火	ごはん 牛乳	白身魚のマヨドレ焼き ひじきと厚揚げの炒り煮 もやしのみそ汁 オレンジ	ごま団子 牛乳	マヨネーズ 調味料(低加味)／調合油／ジャガイモ(皮なし、生)／三温糖／上新粉／白玉粉／ごま(いり)	まだら(生)／あおのり(素干し)／焼き竹輪／干ひじき(鉄釜、乾)／生揚げ／凍り豆腐(乾)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／さやいんげん(若ざや、生)／りょくとうもやし(生)／キャベツ(結球葉、生)／パプリカ・アスパラガス(生)	
			かぼちゃ				
18 / 水	ごはん 牛乳	かぶとコーンの豆乳スープ フレンチサラダ ツナふりかけ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャガイモ(皮なし、生)／調合油／上新粉／ごま(いり)／三温糖／水稲穀粒(精白米、お米)	豚大型種肉(脂身付、生)／調製豆乳／マヨネーズ(缶詰・水煮・フレーク・ait)／かつお加工品(かつお節)／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／かぶ(根、皮むき、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／キャベツ(結球葉、生)／レタス(土耕栽培・結球葉・生)／きゅうり(果実、生)／赤色トマト(果実、生)／バナナ(生)／しそ(葉、生)	
			のり塩せんべい				

※保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	午後		給食材料(3色食品群)		
				午前 (3歳未満児)		きいろ	あか	みどり
	3歳未満児					脂や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をよくするもの
19 ／ 木	ごはん	タンドリーチキン グリーンサラダ わかめスープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳		調合油／ごま(いり)／中力粉(1等)／三温糖／大豆油	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／30カット(全脂無糖)／乾燥わかめ(素干し)／木綿豆腐／調製豆乳／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／タマギ(りん茎、生)／キャベツ(結球葉、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／ごま(生)	
	牛乳		バナナ					
20 ／ 金	ごはん	冷やし中華 いんげんのごま和え バナナ	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳		中華めん(生)／三温糖／ごま油／ごま(いり)／上新粉	マロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／調製豆乳／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／乾しいたけ(乾)／きゅうり(果実、生)／さやいんげん(若豆、生)／オリーブオイル(菜、適年平均、生)／バナナ(生)	
	牛乳		オレンジ					
23 ／ 月	ごはん	チンゲン菜の肉団子スープ かぼちゃサラダ ひじきの手作りふりかけ グレープフルーツ	にらせんべい 牛乳		じゃがいもでん粉／ジャガイロ(皮なし、生)／マヨネーズタイプ調味料(低加り)／三温糖／ごま(いり)／中力粉(1等)／調合油	豚ひき肉(生)／干ひじき(鉄釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	葉ねぎ(菜、生)／チンゲンサイ(菜、生)／にんじん(根、皮剥、生)／タマギ(りん茎、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／きゅうり(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種マロ(生)	
	牛乳		バナナ					
サ ン プ ル 24 ／ 火	ごはん	いわしごま揚げ わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草みそ汁 バナナ	しらすとのりのトースト 牛乳		ごま(いり)／上新粉／大豆油／三温糖／食パン／マヨネーズタイプ調味料(低加り)	まいわし(生)／乾燥わかめ(素干し)／生揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／しらす干し(半乾燥品)／焼きのり／普通牛乳	しょうが(根茎、生)／キャベツ(結球葉、生)／きゅうり(果実、生)／温州蜜柑(缶詰、果肉)／かぶ(根、皮むき、生)／オリーブオイル(菜、適年平均、生)／にんじん(根、皮剥、生)／えのきたけ(生)／バナナ(生)	
	牛乳		オレンジ					
25 ／ 水	ごはん	手作りコーンカレー ミックス漬け グレープフルーツ	青のりせんべい ぶどうとりんごのジュース		調合油／ジャガイロ(皮なし、生)／有塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／のり塩せんべい／ぶどうとりんごジュース	豚ひき肉(生)／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根茎、生)／スイートコーン(缶詰、ホウレンソウ)／タマギ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種マロ(生)	
	牛乳		きゅうり 牛乳					
26 ／ 木	ごはん	鶏のみそ焼き 小松菜のおかか和え ワンタンスープ バナナ	フライドポテト 牛乳		三温糖／ごま油／しゅうまいの皮／ジャガイロ(皮なし、生)／大豆油	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(かつお節)／豚ひき肉(生)／普通牛乳	しょうが(根茎、生)／ごま(生)／りょうとうもやし(生)／にんじん(根、皮剥、生)／根深ねぎ(菜、軟白、生)／キャベツ(結球葉、生)／バナナ(生)	
	牛乳		プレーンヨーグルト					
サ ン プ ル 27 ／ 金	ごはん	和風スパゲティ アスパラサラダ オレンジ	人参ツナおにぎり 牛乳		マカロニ・スパゲティ(乾)／オリーブ油／ごま油／水稲穀粒(精白米、うるち米)／ごま(いり)	豚ベーコン／マロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／タマギ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／ふなしめじ(生)／青ピーマン(果実、生)／キャベツ(結球葉、生)／アスパラガス(若豆、生)／きゅうり(果実、生)／赤色トマト(果実、生)／パセリ・オリーブオイル・マロ・カサネツツ	
	牛乳		新じゃが					
30 ／ 月	ごはん	八宝菜 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	せんべいサラダ味 ぶどうとりんごのジュース		調合油／じゃがいもでん粉／ごま油／ごま(いり)／マヨネーズタイプ調味料(低加り)／せんべいサラダ味／ぶどうとりんごジュース	豚大根ステーキ(豚身付、生)／マロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／油揚げ(生)	にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／青ピーマン(果実、生)／はくさい(結球葉、生)／タマギ(りん茎、生)／ごぼう(根、生)／きゅうり(果実、生)／ごま(生)／バナナ(生)	
	牛乳		オレンジ 牛乳					



和風スパゲティ

材料 4 人分

かぼちゃサラダ

材料 4人分

梅雨が近づき、食中毒が起こりやすい季節に入ります。
食中毒を防ぐため、保育園には当日の朝に炊いたご飯をお弁当箱に詰め、よく冷ましてからふたをしましょう。
ご飯が傷みやすい夏場には、昔ながらの知恵で殺菌効果のある梅干しを入れると傷みにくくなると言われていました。

☆ 6月の給食平均栄養量 ☆											
	年 齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V. A μg RE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食塩相当量 g
目 標 量	1～2	479	20.0	13.5	213	2.0	188	0.20	0.28	18	1.4
	3～5	400	20.6	15.5	256	2.2	225	0.21	0.35	18	1.5
平 均 栄 養 量	1～2	531	20.3	17.8	336	1.6	168	0.23	0.36	19	1.2
	3～5	398	17.9	17.0	269	2.2	162	0.21	0.29	16	1.3