

令和7年6月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
2	月	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 海藻のごまみそサラダ ふりかけ 【かみかみ週間2～6日】	牛乳 せんべい	259	11.3	1.5	魚介類
						448	15	1.4	
3	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 根菜のなかよし煮 みそ汁	番茶 おにぎり	261	18	1.6	緑黄色野菜
						415	19.7	1.5	
4	水	飲むヨーグルト	ごはん	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	335	11.1	1.5	海藻類
						485	15.4	1.4	
5	木	果物	ごはん	マーボー豆腐 まっくろくろすけサラダ 果物	牛乳 豆乳みそ蒸しパン	320	16.3	1.6	いも類
						433	16.4	1.3	
6	金	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ 切り干し大根のカレースープ	牛乳 クッキー	342	16.6	1.9	魚介類
						437	16.5	1.5	
9	月	果物	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	335	11.3	2.3	大豆・大豆製品
						463	12.8	1.9	
10	火	牛乳 クッキー	ごはん	焼肉風 きゅうりのゆかりあえ 豆腐のおすまし	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	279	20.1	1.9	いも類
						448	19.3	1.5	
11	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 はるさめの華風あえ しそみそ 【入梅 梅雨も元気献立】	フルーチェ	265	12.3	1.4	海藻類
						418	15.1	1.3	
12	木	ヨーグルト	ごはん	白身魚のキャロットソース おひたし みそ汁	牛乳 せんべい	256	16.4	1.6	種実類(ごま等)
						413	19	1.4	
13	金	果物	ごはん	麩のたまごとし マカロニサラダ ツナひじきふりかけ	番茶 おにぎり	349	16.5	1.8	大豆・大豆製品
						444	16	1.5	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

暮らしの中に食育を！

6月は食育月間

【食育】とは
子どもたちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識と選択する力を育む取組



食育の機会は身近にあります。できることから一緒に楽しく取り組もう！

入梅 梅雨も元気献立

入梅は、梅雨の季節に入ること
を意味し、今年は6月11日です。
梅が旬を迎える時期でもあり、古
くから梅を食べる習慣がありま
す。給食では“しそみそ”を提供し
ます。さっぱりおいしくいただき、
梅雨も元気に過ごしましょう！



アスパラサラダ 旬のアスパラを使った彩りのよいサラダです

【材料 4人分】

★アスパラガス 3本
★キャベツ 大葉2枚
★トマト 1/2個
★コーン缶 大さじ2
★ハム 2枚

ドレッシング

★酢、油 各小さじ2
★塩 小さじ1/4
★こしょう 少々

【作り方】

①アスパラガスは薄い斜め切り、キャベツは太めの
せん切りにし、さっとゆでて水気を切り冷ます。
②ハムはせん切り、トマトは1cm角に切る。
③ボウルにドレッシングの調味料を加え、混ぜ合わ
せる。
④③に①②とコーンを加え和える。



しっかり冷やして
食べるとおいしいよ！

令和7年6月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
16	月	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の甘酢あえ キャベツのおかかあえ 五目汁	ヨーグルト	254	18.1	1.5	いも類
						421	20.2	1.4	
17	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼き 切干大根の焼きそば風 わかめ汁	番茶 おにぎり	263	17.7	2.0	種実類(ごま等)
						416	19.4	1.7	
18	水	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの華風漬 やさいスープ	牛乳 せんべい	283	16.2	1.6	緑黄色野菜
						444	19.3	1.4	
19	木	果物	ごはん	豆腐の中華煮 グリーンサラダ しそみそ	牛乳 ゆでじゃが	290	16.2	2.0	海藻類
						409	16.4	1.6	
20	金	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー アスパラサラダ 果物	番茶 クッキー	294	10.1	2.3	魚介類
						448	13.5	2.0	
23	月	果物	ごはん	肉じゃが のり酢あえ ごま塩	牛乳 パン	291	15.9	1.3	大豆・大豆製品
						425	16.6	1.2	
24	火	ヨーグルト	ごはん	やさいメンチカツ かぶのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 せんべい	311	13.6	1.8	いも類
						457	16.8	1.6	
25	水	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー厚揚げ 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり	303	13.4	1.4	魚介類
						448	15.9	1.3	
26	木			★お好み献立★					
27	金	牛乳 せんべい	ごはん	バーベキューチキン わかめサラダ アスパラスープ	牛乳 クッキー	278	12.4	1.9	大豆・大豆製品
						426	15.3	1.7	
30	月	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマーボー豆腐 ごまネーズあえ 果物	ヨーグルト	270	13.9	1.1	魚介類
						433	16.9	1.1	



健康な歯でおいしく食べよう



6月4日～10日は、歯と口の健康週間(厚生労働省)です。「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」を合い言葉に、全国で様々な取組が展開されます。給食では、2日～6日をかみかみ週間とし、よく噛める食材をたくさん取り入れました。生涯、自分の歯でおいしく食べられるよう、しっかり噛んで丈夫な歯やあごを育てていきましょう。

おすすめのかみかみ食材



根 菜



きのこ



海 藻



乾 物



厚揚げ
油揚げ



豆 類



小 魚