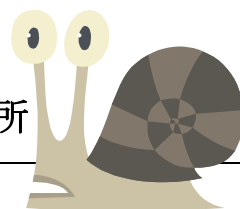


給食献立表

2025・6月

日高市立保育所



3 歳 以 上 児			
日	曜	昼 食	お や つ
2	月	ご飯・ささみおろし煮・キャベツの甘酢和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	ジョア・クラッカー
3	火	ご飯・さばの塩焼き・かぼちゃそぼろ煮・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・コーンおやき
4	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・コールスローサラダ・みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳・ゆでじゃが
5	木	ご飯・八宝菜・スティックきゅうり・わかめスープ	牛乳・抹茶蒸しパン
6	金	煮込みうどん・竹輪の磯辺揚げ	牛乳・マヨネーズラスク
7	土	茶・ミートソーススパゲティ	
9	月	ご飯・茄子とツナとトマトのカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・とうもろこし
10	火	ご飯・赤魚甘辛煮・ほうれん草とひじきのサラダ・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・ヨーグルトケーキ
11	水	ご飯・鶏肉胡麻みそ焼き・トマトときゅうりの甘酢和え・すまし汁(はんぺん、ねぎ、小松菜)	茶・焼びん
12	木	ご飯・ひじき卵焼き・マカロニサラダ・みそ汁(なめこ、きぬさや)	牛乳・ふかしいも
13	金	ご飯・アジの蒲焼・小松菜なめたけ和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・ジャムサンド
14	土	茶・ミートドリア	
16	月	ご飯・豚肉とオクラのレモンソテー・きゅうり昆布和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
17	火	ご飯・カレイ煮付け・青菜3色和え・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・焼きそば
18	水	ご飯・ささみフライ・きんぴらごぼう・トマト・みそ汁(小松菜、玉ねぎ)	牛乳・ゆでじゃが・グレープフルーツ
19	木	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(豆苗、わかめ)	牛乳・ホットケーキ
20	金	ご飯・さばのみそ煮・ひじき煮・すまし汁(かまぼこ、玉ねぎ、チンゲン菜)	茶・おにぎり
21	土	茶・和風ツナスパゲティ	
23	月	ご飯・ポークカレー・大根サラダ	牛乳・フルーツポンチ
24	火	ご飯・はんぺんフライ・切干大根煮・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・五平餅
25	水	ご飯・冷しゃぶ・ツナじゃが・みそ汁(かぶ、葉、わかめ)	牛乳・マカロニきな粉
26	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・お好み焼き
27	金	ご飯・赤魚西京焼き・納豆和え・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・コーンフレークおこし
28	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
30	月	ご飯・すき焼風煮・きゅうりのナムル・みそ汁(水菜、わかめ)	牛乳・ぽてともち

～ 夏野菜を食べましょう ～

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、だるさや疲れを取り除いてくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、ぜひ毎日の食事に取り入れましょう。

トマト：赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です。

きゅうり：体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。

なす：ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています。

オクラ：独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効といわれています。

3 歳以上児

エネルギー：506kcal

タンパク質：20.6g

脂 質：15.5g

3 歳未満児

エネルギー423kcal

タンパク質：17.9g

脂 質：13.6g



★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

