



6 月 給 食 献 立 表

2025年06月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 ひじきオムレツ 豆腐のスープ	米 なたね油	卵、豚ひき肉、ひじき 豆腐	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	ケチャップ、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 わらび餅	牛乳 わらび餅粉、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー	塩
03 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏とごぼうの甘辛揚げ みそ汁	米 じゃが芋、片栗粉、なたね油、三温糖	鶏むね肉、鶏もも肉 みそ、油揚げ、わかめ	人参、ごぼう、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ	しょう油、酒、みりん、塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	ソファール 甘辛せんべい	ソファール 甘辛せんべい	ソファールヨーグルト	精華町産 玉ねぎ使用	
04 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	マーボー丼 野菜スープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生薬 玉ねぎ、にら、えのきたけ、人参 バナナ	しょう油 しょう油(淡)、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	じゃこおにぎり チーズ	米	ちりめんじゃこ、青のり チーズ		
05 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米 すりごま、三温糖 じゃが芋	赤魚 絹厚揚げ、みそ、わかめ	小松菜、人参、コーン(冷凍) 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩こうじ しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 シナモントースト	牛乳 バター、グラニュー糖、食パン	牛乳		シナモン
06 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ、わかめ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、土生薬、にんにく 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、酒、塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ペイクドポテト	牛乳 フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳	精華町産 玉ねぎ使用	塩
09 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、三度豆 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	牛乳 さつま芋スティック、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
10 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さば缶の炊き込みご飯 土佐和え 切干大根のスープ	米 なたね油	さば(水煮)	えのきたけ、人参、ごぼう、グリーンピース、土生薬 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ、千切り大根	しょう油、酒 しょう油、かつお節 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋もち	牛乳 じゃが芋、片栗粉、きび砂糖、なたね油	牛乳	精華町産 玉ねぎ使用	しょう油
11 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ささみのレモンソース和え かみかみサラダ みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ じゃが芋	ささみ ツナ 豆腐、みそ、わかめ	レモン果汁 きゃべつ、もやし、人参、ごぼう、きゅうり 玉ねぎ、人参	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ココアトースト	牛乳 バター、食パン	牛乳		ミルクココア
12 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 糸こんにゃく、三温糖、なたね油	さわら 豆腐、みそ	ごぼう、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	塩 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	フルーツヨーグルト せんべい	きび砂糖 せんべい	ガゼリヨーグルト	バナナ、黄桃缶、バイン缶 精華町産 玉ねぎ使用	
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス カルシウムサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、ごま油	牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 小松菜、きゃべつ、人参 バナナ	完熟トマトのハヤシライスソース、塩、こしょう 米酢、しょう油
	午後おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 もち米、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ	精華町産 玉ねぎ使用	塩
16 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 豚じゃが ほうれん草の納豆和え	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	豚肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス、きび砂糖、なたね油、粉糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・よくかんで食べましょう



6 月 給 食 献 立 表

2025年06月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚のシュンユイ みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油 じゃが芋	白身魚 みそ、油揚げ	玉ねぎ、土生姜 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、米酢、酒 鰹だし
	午後おやつ	ぶどうゼリー(あじさいゼリー) ビスケット	きび砂糖 ビスケット		ぶどう濃縮果汁、アガー	
18 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 洋風金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖 精華町産 じゃが芋使用	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	メロン 甘辛せんべい	甘辛せんべい		メロン	
19 木 食育の日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス ポテトスープ みかんゼリー	米、なたね油 じゃが芋 みかんゼリー	牛ひき肉、ダ이스チーズ ささみ	玉ねぎ、きやべつ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ、塩、こしょう 鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 ケーキ	ピーチケーキ	牛乳		
20 金 誕生日会	午前おやつ	牛乳	精華町産 じゃが芋使用	牛乳		
	昼食	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ	米 じゃが芋、三温糖、なたね油 なたね油、すりごま、三温糖	絹厚揚げ、鶏ひき肉 ささみ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、千切り大根	しょう油、みりん 米酢、酒、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 カステラ	カステラ	牛乳		
23 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き ごま酢和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さけ 絹厚揚げ、みそ、わかめ	きやべつ、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	塩 米酢、塩 煮干し
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり	米、もち米		コーン	しょう油、昆布、塩
24 火 和食の日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の五目煮 みそ汁	米 突きこんにやく、なたね油、三温糖	鶏もも肉 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、三度豆、干しいたけ えのきたけ	しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	フルーツポンチ こぶ柿	カクテルゼリー、きび砂糖 こぶ柿		バナナ、黄桃缶、甘夏みかん缶	
25 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ じゃが芋	豚肉 みそ	きやべつ、人参、きゅうり チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビーフカレー コールスローサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖 精華町産 じゃが芋使用	牛肉 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参 きやべつ、きゅうり、コーン(冷凍) バナナ	カレールー(アレルギーフリー)、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 豆腐		
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらの南蛮漬け みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖	さわら みそ	玉ねぎ、ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜、きやべつ、青ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 かえるパン(幼児) スナックパン(乳児)	マヨドレ、スパゲティー、ロールパン スナックパン	牛乳 焼きちくわ、ロースハム	きゅうり 精華町産 小松菜使用	
30 月	午前おやつ	せんべい	せんべい		精華町産 なす使用	
	昼食	ご飯 なすとひき肉の炒め物 豆腐のすまし汁	米 なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ 豆腐	なす、ピーマン、人参 小松菜、玉ねぎ、えのきたけ、人参	酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 水無月(幼児) 小倉ボテト(乳児)	水無月 さつま芋	牛乳 ゆであずき缶		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・よくかんで食べましょう