



6月給食献立表(12~18か月頃)

2025年06月

精華町立保育所(完了期(12~18か月ごろ))

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	星たべよ			
	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 きなこおにぎり	米、きび砂糖	牛乳 きな粉		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、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ	しょう油、酒、本みりん、塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	ソファール ソフトせんべい	ソフトせんべい	ソファールヨーグルト		
04水	午前おやつ	豆乳		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、土生菜 玉ねぎ、にら、えのきたけ、人参	しょう油 しょう油(淡)、鶏がらスープ、塩 バナナ
	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、わかめ、みそ	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 シュガートースト	グラニュー糖、バター、食パン	牛乳		
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 豆腐、みそ	きやべつ、玉ねぎ、人参、にら、土生菜、にんにく 小松菜、人参	しょう油、酒、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	牛乳 フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
09月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	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 きやべつ、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 さつまいも、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	サバ缶の炊き込みご飯 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、土生菜 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		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 きやべつ、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 バタートースト	牛乳 バター、食パン	牛乳		
12木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖のマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 マヨドレ 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、人参、小松菜	塩、こしょう しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルト せんべい	牛乳 きび砂糖 せんべい	牛乳 ガゼリヨーグルト	バナナ	
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、きやべつ、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 みそおにぎり ソフトせんべい	牛乳 もち米、米、きび砂糖 ソフトせんべい	牛乳 みそ		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、突きこんじゃく、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

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
 豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



6月給食献立表(12~18か月頃)

2025年06月

精華町立保育所(完了期(12~18か月ごろ))

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、油、三温糖、ごま油 じゃが芋	さわら 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	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 ソフトせんべい	ソフトせんべい		メロン	
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス ポテトスープ りんごゼリー	米、なたね油 じゃが芋 りんごゼリー	牛ひき肉、ダ이스チーズ	玉ねぎ、きゃべつ、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 バナナスティックケーキ	お米De国産バナナのスティックケーキ	牛乳		
20 金	午前おやつ	牛乳		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 すりごま、三温糖、なたね油	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、塩、酒、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	星たべよ			
	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	きゃべつ、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	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 ソフトせんべい	カクテルゼリー、きび砂糖 ソフトせんべい		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	きゃべつ、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	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、コーン(冷凍) バナナ	カレールー (アレルゲンフリー)、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、きゃべつ、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 スナックパン	スナックパン	牛乳		
30 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	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、えのきたけ、人参、玉ねぎ	酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 小倉ポテト	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

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
 豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。