



令和7年6月
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材



●トマト

トマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があり、老化や生活習慣病を予防する効果が期待でき、クエン酸には、疲労回復効果が期待できます。

今月は、甘酢和えとして献立に入っています。



献立の紹介

6月は歯と口の健康週間（6/4～6/10）があります。丈夫な歯を作るにはカルシウムを多くとり、よく噛むことが必要です。今月は、カルシウムが豊富な小魚や胡麻を使った料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- ひじきの胡麻和え

丈夫な歯を育てましょう

6月4日は虫歯予防デーです。普段の食生活を見直し、虫歯にならないように気をつけましょう。

虫歯予防のポイント

だらだら食べず時間を決めて
決まった時間に食事をするのはもちろんのこと、おやつにも注意して時間を決めて食べるようにしましょう。



口の中をきれいにする

虫歯の原因となる菌垢を残さないように、小さいころから歯磨きや口をゆすぐ習慣をつけていきましょう。

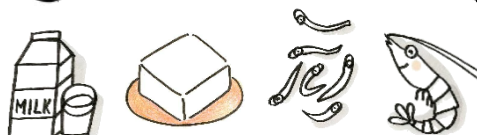
よく噛んで食べましょう

噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液は歯の再石灰化（エナメル質の補修）を促します。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、
大豆・大豆製品など



2025年6月

献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄養価			
		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	調味料	3時おやつ	乳児		幼児	
2 ・ 16 (月)	ごはん ・ タンダーチキン ・ シルバーサラダ ・ 清汁(長ねぎ・わかめ)	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、なたね油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ヨーグルト(無糖)	きゅうり、長ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく、生姜汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、パプリカ粉、こしょう	ふりかけごはん(りんごジュース) 牛乳 黒磯パン	E P F Ca	482 kcal 18.6 g 17.7 g 253 mg	578 kcal 21.9 g 20.7 g 272 mg	
3 ・ 17 (火)	ごはん ・ 鶏挽肉のつくね焼き ・ マカロニの和え物 ・ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、パン粉、砂糖、白ごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ	長ねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 昆布ごはん	E P F Ca	521 kcal 21.8 g 15.7 g 218 mg	620 kcal 25.1 g 17.5 g 228 mg	
4 (水) ・ 19 (木)	カレーライス ・ 切り干し大根のナムル ・ 甘夏柑	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、ごま油、なたね油	ジョアマスカット、豚肉(もも)	甘夏柑、たまねぎ、にんじん、100%りんご果汁、100%ぶどう果汁、きゅうり、切り干しだいこん、粉かんとん、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、カレー粉、食塩	ゆかりごはん(やさいジュース) ジョアマスカット あじさい羹	E P F Ca	469 kcal 18.7 g 8.5 g 407 mg	507 kcal 18.7 g 7.1 g 343 mg	
5 ・ 26 (木)	ごはん ・ 納豆のつぶら ・ 甘酢和え ・ 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、なたね油、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、卵、納豆、淡色みそ、スキムミルク、ちりめんじゃこ	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、レーズン、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ごましおごはん(りんごジュース) 牛乳 蒸しパン	E P F Ca	481 kcal 16.8 g 15.9 g 317 mg	576 kcal 19.6 g 18.4 g 352 mg	
6 ・ 20 (金)	ロールパン ・ 魚のもみじ焼き ・ 茹で野菜 ・ 牛乳	甘夏柑 ロールパン、胚芽米、マヨネーズ、小麦粉、白ごま、なたね油	牛乳、さけ、チーズ、花かつお	甘夏柑、ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、食塩	ミニのりすけ(ぶどうジュース) お茶 チーズおかかおにぎり	E P F Ca	431 kcal 23.9 g 15.4 g 254 mg	521 kcal 27.7 g 17.9 g 273 mg	
7 ・ 21 (土)	ごはん ・ 炒り豆腐 ・ もやしの三杯酢 ・ 味噌汁(生揚げ・こまつな)	バナナ 胚芽米、カステラ、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、卵、淡色みそ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	497 kcal 20.5 g 17.6 g 319 mg	601 kcal 24.8 g 21.1 g 355 mg	
9 (月)	ごはん ・ チリコンカン ・ 小松菜のソテー ・ 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、なたね油	牛乳、生揚げ、大豆水煮、豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、切り干しだいこん、生姜汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	野菜ビラフ(りんごジュース) 牛乳 切干し大根のごはん	E P F Ca	503 kcal 20.9 g 17.5 g 355 mg	604 kcal 25.4 g 21.1 g 414 mg	
10 (火) ・ 30 (月)	ぶたどん ・ ひじきの胡麻和え ・ メロン	胚芽米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、なたね油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)	メロン(緑肉)、もやし、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ひじき	しょうゆ、本みりん、酒	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 いももち	E P F Ca	441 kcal 20.1 g 14.7 g 228 mg	515 kcal 23.3 g 16.7 g 240 mg	
11 ・ 25 (水)	ごはん ・ 鯖の重ね煮 ・ 三色おひたし ・ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	胚芽米、スパゲティ、砂糖、なたね油	牛乳、さば、ロースハム、淡色みそ、花かつお	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 スパゲティナポリタン	E P F Ca	495 kcal 20.6 g 19.0 g 221 mg	596 kcal 24.4 g 22.2 g 232 mg	
12 (木)	ごはん ・ レバーの焼肉 ・ かぼちゃのリヨネーズ ・ 味噌汁(麩・ほうれん草)	胚芽米、無塩バター、なたね油、焼ふ、砂糖、白ごま、片栗粉	牛乳、豚レバー、淡色みそ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、パセリ粉、にんにく、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、こしょう	きなこせんべい(りんごジュース) 牛乳 五平もち	E P F Ca	491 kcal 21.2 g 14.4 g 215 mg	585 kcal 25.1 g 16.5 g 225 mg	
13 ・ 27 (金)	ごはん ・ 鶏肉のトマト煮 ・ 粉吹芋 ・ コンソメジュリアン	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、無塩バター、砂糖、米粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、セロリ、パセリ粉	食塩、コンソメ、こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 人参クッキー	E P F Ca	471 kcal 20.0 g 15.6 g 203 mg	561 kcal 23.4 g 17.8 g 210 mg	
14 ・ 28 (土)	ごはん ・ 鶏肉のさっぱり煮 ・ 野菜ソテー ・ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油、ビスコ、ばりんこせんべい	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、生姜汁、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 ビスコ 塩味せんべい	E P F Ca	396 kcal 18.7 g 12.3 g 231 mg	473 kcal 22.1 g 13.8 g 255 mg	
18 (水)	かけうどん ・ 魚のポテフレーク焼き ・ サワークラフト ・ 甘夏柑	乾めん、ホットケーキ粉、マッシュポテフレーク、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、なたね油、黒砂糖、ごま油	牛乳、ムキカレイ、豚肉(もも)、卵	キャベツ、甘夏柑、にんじん、長ねぎ、こまつな、レーズン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	ごましおごはん(ぶどうジュース) 牛乳 マールカオ	E P F Ca	495 kcal 23.9 g 16.1 g 284 mg	628 kcal 30.7 g 19.3 g 317 mg	
23 (月)	中華丼 ・ 小松菜のソテー ・ 甘夏柑	胚芽米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、油揚げ	こまつな、甘夏柑、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんにく、しいたけ、切り干しだいこん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	野菜ビラフ(やさいジュース) 牛乳 切干し大根のごはん	E P F Ca	651 kcal 18.1 g 15.9 g 379 mg	772 kcal 21.1 g 18.1 g 417 mg	
24 (火)	ごはん ・ 鶏の唐揚げ ・ コールスローサラダ ・ 春雨と豆腐のスープ	メロン 胚芽米、小麦粉、なたね油、無塩バター、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、カツエジチーズ	メロン(緑肉)、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 スコーン	E P F Ca	592 kcal 25.4 g 24.1 g 266 mg	705 kcal 29.4 g 28.4 g 287 mg	

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー 576Kcal

蛋白質 23.7g

脂質 18.0g

カルシウム 287mg

鉄分 3mg

未満児

エネルギー 484Kcal

蛋白質 20.4g

脂質 15.7g

カルシウム 272mg

鉄分 3mg