令和７年度　６月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
2／月	うどん 大豆入りかき揚げ キャベツと人参の和え物 すまし汁（わかめ　かまぼこ） 麦茶	むらさきいもせんべい／うどん／薄力粉／サラダ油／ごま油／ホットケーキの素／砂糖	大豆水煮／ウィンナー／かまぼこ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／人参／キャベツ／焼きのり／わかめ／レモン果汁	★バナナスクエア 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
3／火	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 中華スープ 麦茶	カボチャボーロ／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／かたくり粉／ばかうけ	押豆腐／豚ひき肉／みそ／アガー／牛乳	人参／なす／ねぎ／ピーマン／かぼちゃ／わかめ／コーン／オレンジジュース／みかん缶	★オレンジゼリー ばかうけ 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
4／水	ごはん 鶏肉の寄せ焼き 和風ポテトサラダ みそ汁（小松菜　ふ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／ごま油／じゃがいも／エッグケア／麸	鶏ひき肉／みそ／ロースハム	玉ねぎ／きゅうり／人参／こまつな／なめ茸ピン	★なめたけごはん 麦茶 鉄塩せん 麦茶
5／木	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（ねぎ　モヤシ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／マカロニ	豚肩ロース／みそ／きな粉／牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／ブロッコリー／コーン／人参／ねぎ／もやし	★マカロニきなこ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
6／金	ごはん カレイのみそマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え 具だくさんみそ汁 麦茶	カルテツウエハース／こめ／エッグケア／砂糖／ベアビスケット／ソフトせんべい	まがれい／みそ／鶏肉モモ／木綿豆腐／牛乳	ほうれんそう／人参／焼きのり／かぼちゃ／ねぎ	ベアビスケット　ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
7／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツのサラダ みそ汁（ふ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／サラダ油／麸／せんべい	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン／キャベツ／きゅうり／人参	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
9／月	ごはん ゆうあいカレー（チキン） キャベツのドレッシング和え バナナ 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ハッピーターン	鶏肉モモ／牛乳／アガー	玉ねぎ／人参／グリンピース／キャベツ／きゅうり／わかめ／りんごジュース／ぶどうジュース	★あじさいゼリー ハッピーターン 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
10／火	ごはん 豆腐ナゲット キャベツの中華あえ みそ汁（ふ　ねぎ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／ごま油／麸	押豆腐／鶏ひき肉／みそ	玉ねぎ／キャベツ／もやし／人参／ねぎ	★おにぎり 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
11／水	ごはん 変わりシュウマイ パンサンスー わかめの生姜スープ 麦茶	鉄塩せん／こめ／かたくり粉／砂糖／ごま油／しゅうまいの皮／はるさめ／ホットケーキの素／マーガリン	豚ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／椎茸／きゅうり／人参／コーン／ねぎ／わかめ／いちごジャム	★豆腐スコーン 牛乳 鉄塩せん 麦茶
12／木	バターロール かぼちゃのグラタン 人参サラダ スープ（えのき　ベーコン） 麦茶	たべっこどうぶつ／バターロール／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／小町麸／グラニュー糖	鶏肉モモ／牛乳／ピザ用チーズ／ベーコン	かぼちゃ／玉ねぎ／グリンピース／人参／きゅうり／干しぶどう／えのきたけ	★おふのシュガーラスク 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
13／金	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（なす　あげ） 麦茶	カルテツウエハース／こめ／サラダ油／砂糖／かりんとう／揚げあられ	豚モモ／ツナ缶／みそ／油揚げ／牛乳	キャベツ／ほうれんそう／人参／きゅうり／なす	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
14／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根の塩昆布和え みそ汁（もやし　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／ごま油／クッキー	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／大根／塩昆布／もやし／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
16／月	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 千草和え みそ汁（きゃべつ　ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）	豚モモ／かまぼこ／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／人参／きゅうり	★おにぎり 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
17／火	まめくらのパン ポークビーンズ コールスロー スープ（もやし　ねぎ） 麦茶	かぼちゃボーロ／まめくらパン／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素	大豆水煮／豚モモ／ロースハム／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／もやし／ねぎ	★ココア蒸しパン 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
18／水	ラーメン 豚肉の甘辛煮 もやしときゅうりの甘酢和え ラーメンみそスープ 麦茶	鉄塩せん／中華めん／砂糖／サラダ油／ホットケーキの素／有塩バター	豚モモ／豚ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／人参／ねぎ／わかめ／コーン／パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳 鉄塩せん 麦茶

月平均栄養価（以上児）　エネルギー　487kcal、タンパク質　19.4ｇ、脂質　15.7ｇ、食塩相当量　1.4ｇ

月平均栄養価（未満児）　エネルギー　385kcal、タンパク質　15.3ｇ、脂質　12.6ｇ、食塩相当量　1.2ｇ

令和７年度　６月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
19／木	ペンネミートソース フレンチサラダ スープ（玉ねぎ　ベーコン） 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ／ペンネ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ロールケーキ／プリッツ／ハッピーターン	豚ひき肉／ベーコン／ホイップクリーム／牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう	★かたつむりケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
20／金	ごはん かれいの煮魚 カニカマと海藻のサラダ みそ汁（いも　玉ねぎ） 麦茶	カルテツウエハース／こめ／砂糖／すりごま(白)／ごま油／じゃがいも／源氏パイ／カリボテミニ	まがれい／かに風味かまぼこ／みそ／牛乳	きゅうり／人参／干ひじき／わかめ／玉ねぎ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
21／土	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのドレッシング和え みそ汁（玉ねぎ　ふ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麸／せんべい	豚モモ／みそ	玉ねぎ／もやし／きゅうり	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
23／月	うどん 鶏肉の照り焼き もやしのごま和え すまし汁（ねぎ　カマボコ） 麦茶	むらさきいもせんべい／うどん／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／かたくり粉	鶏肉モモ／ロースハム／かまぼこ／牛乳／きな粉	もやし／きゅうり／人参／ねぎ	★ミルクもち 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
24／火	食パン ハンバーグ キャベツとツナのサラダ スープ（コーン えのき） 麦茶	かぼちゃボーロ／食パン／かたくり粉／砂糖／サラダ油／こめ／ごま油	豚ひき肉／牛乳／ツナ缶	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／えのきたけ／人参／グリンピース	★ジューシー(沖縄風ご飯) 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
25／水	ごはん 焼肉 甘酢和え みそ汁（チンゲン菜　えのき） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／麸／食パン	豚モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／人参／チンゲンサイ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 鉄塩せん 麦茶
26／木	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） ひじきの炒り煮 ゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖／ゼリー／ビスコ／コンソメリング	豚ひき肉／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／グリンピース／干ひじき	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
27／金	ごはん 鮭のかわりパン粉焼き(乳児:カレイ) ビーンズサラダ 豚汁 麦茶	カルテツウエハース／こめ／エッグケア／パン粉／サラダ油／砂糖／じゃがいも／板こんにゃく／ホットケーキの素	さけ／カレイ／大豆／ツナ缶／みそ／豚モモ／牛乳	人参／きゅうり／干ひじき／コーン／大根／ごぼう／ねぎ／オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
28／土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根とツナのサラダ 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／エッグケア／ごま油／クッキー	鶏肉モモ／ツナ缶	玉ねぎ／大根／きゅうり／人参／ねぎ／コーン	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
30／月	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツの和風サラダ みそ汁（油揚げ　なす） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／ごま油／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素／黒砂糖	鶏肉モモ／わかめ／みそ／油揚げ／牛乳	ねぎ／キャベツ／人参／きゅうり／なす	★サーターアンダギー 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶

今月の“旬”な～んだ？　【６月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「きゅうり」です。

給食では毎日のようにサラダに入ります。

★きゅうりの栄養

「きゅうりは栄養がない」とよく言われます。実際、キュウリの95.4%は水分です。
決して栄養豊富な野菜ではありませんが、少量ながらビタミンやミネラルもバランスよく含んでいます。

＜**高血圧予防に効果的なカリウム**＞
体内の余分な塩分を排出したり、むくみを予防する栄養素であるカリウムを補うことができます。塩気の強い物を食べ過ぎてしまったときには、積極的に摂取したいミネラルです。

＜**油と合わせてビタミンK吸収率アップ**＞
きゅうりは、ビタミンKも含んでいます。止血作用があるほか、カルシウムを骨に沈着させるはたらきもあります。
ビタミンKは油と相性のよいビタミンなので、オリーブオイルやごま油、オイルドレッシングで和えて食べるのがおすすめです。

＜**ぬか漬けでビタミンB群アップ**＞
きゅうり自体にはそれほど多く含まれていないビタミンB1ですが、ぬか漬けにすることでぬかに豊富に含まれるビタミンB群がキュウリに移行するので、栄養アップが期待できます。ぬか漬けきゅうりのビタミンB1は、生のきゅうりのおよそ8倍に。そのほか、ビタミンKも2.5倍、ビタミンCも1.5倍にアップします。 また、きゅうりは皮をむくと栄養の大半を失ってしまいます。皮はむかずに使いましょう。

★きゅうりの選び方のポイント

- 太さが均一で、緑色が鮮やか
- 触ると痛いトゲがあるもの
- ハリツヤがあるもの
  (ハリのないものは水分が抜けている場合があります)
- 多少曲がっているものは鮮度・品質には関係ありません。

★きゅうりの保存方法

・冷蔵保存→きゅうりは低温に弱い野菜なので、キッチンペーパーで1本ずつしっかり包んで保存するのがポイントです。へたを上にして野菜室に立てて保存しましょう。
・冷凍保存→水分が多いので、薄切りにした後塩もみをし、水気をしっかり絞ります。小分けにし、ラップに包んだら金属などのトレイにのせて、素早く冷凍します。解凍する際は、半解凍で水気を絞って使うのがおすすめです。
・漬ける→ピクルスやぬか漬け、浅漬けなどにすれば、冷蔵で保存が可能です。必ず消毒された、清潔な容器で作りましょう。