



給食だより

令和7年6月

梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温、湿度ともに高く、体調を崩しがちです。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、毎日を過ごしましょう。



誕生会 20日(金)
ハンバーグ マカロニサラダ
野菜スープ パイン缶

丈夫な骨や歯をつくろう！！

一生丈夫な骨や歯で健康に過ごすためには、成長期のこの時期に十分な量の「カルシウム」をとっておくことがとても大切です。カルシウムが多い小松菜も、炒め物以外にすりゴマとじゃこを入れて和え物にすると「これ好き！」ともりもり食べてくれます。炒め煮に使うひじきも好きなプロセスチーズと合わせてサラダにしたり、好物のハンバーグに入れて一緒に調理すると食べやすいようです。

おすすめレシピ

5月のおやつに登場した
人気のツナカレーtoast



- ＜材料＞食パン2枚分
ツナ…30g 玉ねぎのみじん切り…20g
マヨネーズ…30g カレー粉…1g
シュレッドチーズ…30g
①玉ねぎはみじん切りして水にさらして絞る
②玉ねぎをマヨネーズとカレー粉で合える
③具材をパンのうえにのり、チーズをかける
④チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く

ツナに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれます。子どもの好きなチーズとカレーマヨネーズ味が、とても人気です。朝食にも食べやすいので、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか♪

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	牛乳
16	月	小松菜のマヨネーズ和え	ジャムサンド	せんべい
30	月	しめじのみそ汁		
3	火	魚のカレームニエル	お茶	
17	火	おくらとほうれん草の納豆和え	おにぎり	ヨーグルト
4	水	ハヤシライス	牛乳	
18	水	ゴマじゃこサラダ	りんごゼリー	牛乳
		オレンジ	せんべい	ビスコ
5	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ	牛乳	牛乳
19	木	きゅうりの酢の物	パイナップル	丸ボーロ
		切り干し大根のみそ汁	チーズ	
6	金	ポークジンジャー	牛乳	牛乳
		添)きゃべつ・人参・トマト	ココアケーキ	コーンフレーク
		じゃがいものみそ汁		
9	月	ポークビーンズ	牛乳	牛乳
23	月	ゴマ風味サラダ	ヨーグルトケーキ	せんべい
		パイン缶		
10	火	魚の西京焼き	牛乳	
24	火	トマトの甘酢漬け	とうもろこし	ヨーグルト
		チンゲン菜のスープ		
11	水	チキンのマーマレード焼き	牛乳	牛乳
25	水	スパゲッティサラダ	大学いも	ビスコ
		豆乳スープ		
12	木	チキンカツ	お茶	牛乳
26	木	野菜サラダ	フルーツヨーグルト	せんべい
		豆腐のみそ汁	クラッカー	
13	金	鮭のみそバター焼き	お茶	牛乳
27	金	ひじきの洋風サラダ	焼きそば	クッキー
		野菜スープ		
14	土	大和煮	牛乳	牛乳
28	土	ほうれん草ともやしのごま和え	ミニパン	コーンフレーク
21	土	焼きビーフン	牛乳	牛乳
		かき玉汁	バナナ	ビスケット
			クッキー	

※行事などで献立がかわることがあります。

