



6月の献立表



＜目の食材＞
グリーンピース、キャベツ、ごぼう
じゃがいも、キウイ、



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う				午後おやつ	ざいりょう		1～2 歳	3～5 歳
				赤◇血・肉に なる	緑◇からだの調子 を整える	黄◇力や体温と なる	その他					
2	16	月	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 鶏肉の味噌漬焼 トマトサラダ すまし汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 かつ お節	キャベツ コーン トマト ほうれん草 キウイ	米 砂糖 ごま油 麩	料理酒 醤油 酢 塩	黒ごま蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 砂糖 ごま 油 豆乳 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 20.0 12.9 1.3	493 20.8 11.6 1.4
3	17	火	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 ポークカレー コロコロチーズサラダ 豆腐のスープ 黄桃ヨーグルト	豚肉 豆乳 チーズ 豆腐 ヨーグル ルト	にんにく 生姜 ト マト缶 人参 たま ねぎ コーン 胡瓜 大根 大根葉 黄桃 缶	米 押し麦 油 じゃがいも 砂糖 糖	カレールウ ケ チャップ ウス ターソース 酢 塩 コンソメ だし汁 醤油	ビーフン炒め 牛乳	ビーフン 油 豚 肉 たまねぎ 人 参 キャベツ 鶏 ガラスープの素 醤油 ごま油 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	550 19.8 19.0 1.7	589 20.3 19.2 2.1
4	虫 歯 予 防 デ ー	水	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 ★虫歯予防デー★かみかみメニュー 御飯 鮭のコーンフレーク焼き かみかみサラダ 味噌汁 パイナップル	鮭 味噌 煮干し	切干大根 人参 胡 瓜 白菜 大根葉 パ イン	米 ノンエッグ マヨネーズ コーンフレーク 油 ごま油 砂糖	塩 中濃ソース 酢 醤油	芋けんぴ 牛乳	さつまいも 油 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	516 18.7 16.6 1.3	553 19.2 16.2 1.4
5	18	水	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 さばの竜田焼き 青菜ののり和え 味噌汁 パイナップル	さば のり 油揚 げ 味噌 煮干し	生姜 小松菜 人参 もやし 白菜 大根 葉 パイン	米 片栗粉 油	醤油	芋けんぴ 牛乳	さつまいも 油 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	549 17.8 22.7 1.2	593 18.0 23.7 1.5
6	19	木	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 食パン 鶏肉のピザ焼き ツナサラダ ミルクスープ バナナ	鶏肉 チーズ ツ ナ 牛乳	キャベツ 人参 ブ ロッコリー ほうれ ん草 たまねぎ バ ナナ	食パン 油 ごま 油 米粉	ケチャップ 酢 醤油 塩 鶏ガ ラスープの素	そぼろピースおにぎり 麦茶	米 鶏ひき肉 砂 糖 料理酒 醤油 油 グリンピース 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	466 22.3 11.9 1.8	498 24.0 10.5 2.1
7	20	金	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 御飯 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	あじ 油揚げ 味 噌 煮干し	たまねぎ 人参 ピーマン 生姜 南 瓜 万能ねぎ キウ イ	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 麩	醤油 酢 だし 汁 みりん	米粉のクッキー 牛乳	米粉 片栗粉 バ ター 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 19.3 15.6 1.3	552 19.7 15.0 1.4
8	21	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 御飯 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	あじ 油揚げ 味 噌 煮干し	たまねぎ 人参 ピーマン 生姜 南 瓜 万能ねぎ キウ イ	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 麩	醤油 酢 だし 汁 みりん	かたつむりクッキー(米粉) 牛乳	米粉 片栗粉 バ ター 砂糖 牛乳 レーズン ごま ココアパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 19.3 15.6 1.3	552 19.7 15.0 1.4
9	22	日	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 なすと挽肉のトマトパゲティ ひじきのナムル 野菜スープ バナナ	豚ひき肉 豚レ バー ひじき	にんにく たまねぎ なすとトマト缶 パ セリ もやし 胡瓜 人参 大根葉 大根 バナナ	スパゲティ 油 砂糖 ごま油	ケチャップ 塩 酢 醤油 コン ソメ	たぬきおにぎり カリカリ小魚 麦茶	米 揚げ玉 青の り 醤油 みりん 煮干し 砂糖 ご ま 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	478 17.9 11.8 1.6	513 18.5 10.0 1.8
10	23	月	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 たらのみそマヨ焼き 小松菜のごま和え すまし汁 パイナップル	たら 味噌 豆腐 わかめ かつお 節	小松菜 キャベツ 人参 パイン	米 ノンエッグ マヨネーズ 片 栗粉 砂糖 ごま	塩 醤油	ひじきココアクッキー 牛乳	小麦粉 バター ベーキングパウ ダー スキムミル ク ココアパウ ダー 砂糖 ひじ き 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	489 19.5 15.4 1.3	503 20.3 14.5 1.5
11	24	火	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 チリコンカンライス ささみのサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大豆 水煮 鶏ささみ ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマトピューレ パ セリ もやし 胡瓜 人参 バブリカ 小 松菜 えのき みか ん缶	米 油 砂糖 ごま	カレー粉 ケ チャップ 塩 だし汁 酢 醤油 油 コンソメ	みたらしいもち 牛乳	じゃがいも 片栗 粉 砂糖 醤油 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	487 20.5 14.1 1.3	508 21.6 13.0 1.5
12	25	水	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 焼きうどん 高野豆腐の青のり揚げ 呉汁 キウイフルーツ	豚肉 かつお節 高野豆腐 青の り 大豆水煮 豆 乳	キャベツ 人参 人 ら 生姜 にんにく 大根 万能ねぎ こ ぼろ キウイ	うどん 油 片栗 粉 サラダ油	醤油 塩 料理 酒 みりん	ツナコーンおにぎり 麦茶	米 ツナ コーン 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	371 16.6 14.9 1.2	357 16.3 14.2 1.4
13	26	木	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 スタミナ納豆丼 シャーマンポテト 具だくさん汁 バナナ	納豆 鶏ひき肉 味噌 ウイン ナー かつお節	小松菜 人参 にん にく 生姜 たまね ぎ パセリ もやし 長葱 バナナ	米 押し麦 ごま 油 じゃがいも 油 里芋	醤油 みりん 料理酒 塩	ヨーグルトトースト 牛乳	食パン ヨーグル ト 砂糖 マーマ レードジャム 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	501 19.5 15.2 1.4	552 20.6 14.5 1.6
14	27	金	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 御飯 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 塩昆布 油 揚げ 味噌 煮干 し	にんにく ブロッコ リー もやし 人参 なめこ 万能ねぎ キウイ	米 砂糖 ごま	醤油 みりん	豆乳くずもち 牛乳	豆乳 砂糖 片栗 粉 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	445 20.7 13.0 1.4	461 21.6 11.7 1.5
15	28	土	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 そぼろ丼 厚揚げと大根の煮物 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 厚揚 げ 味噌 煮干し	生姜 コーン ほう れん草 大根 人参 グリンピース えの き たまねぎ 大根 葉 バナナ	米 油 砂糖	醤油 みりん 料理酒	焼き芋 牛乳	さつまいも 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	518 21.7 16.7 1.2	561 23.0 16.3 1.4
16	29	日	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 焼肉丼 高野豆腐のツナ煮 味噌汁 パイナップル	豚肉 高野豆腐 ツナ 油揚げ 味 噌 煮干し	にんにく たまねぎ パブリカ 小松菜 人参 グリンピース 大根葉 パイン	米 押し麦 油 ご ま 砂糖 片栗粉 麩	醤油 みりん 料理酒	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 砂糖 きな粉 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	599 26.7 20.1 1.6	635 29.2 20.2 1.8

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年6月号

6月6日は「梅の日」



460余年前、時の天皇が京都の賀茂神社で梅を奉納し、五穀豊穡を祈る神事を執り行ったところ、たちまち雷鳴が轟き、雨が降りそそぎ、人々はその雨を「梅雨」と呼びました。この故事にちなみ、紀州梅の会は、梅の収穫期でもある6月6日を「梅の日」に制定しました。

梅には疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれており、食欲増進効果もあります。梅雨で蒸し暑くなるこの時期は、体も少しバテ気味になりやすいですね。梅干しはそのまま食べることはもちろんですが、肉料理にもよく合い、また魚の臭みをとる効果もあります。お気に入りの食べ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

五感で食事を味わいましょう！



五感とは『視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚』のことです。

私たちが食事をするとき、味覚だけではなく五感全てが影響して美味しさが決まります。中でも視覚は、食べる前の「おいしそう」という気持ちの部分に大きく関わっており、子どもには特に大きな影響があるとされています。調理を手伝うなど、食材に触れることは、子どもの五感を刺激し育て、子どもにとってとても楽しい体験です。食事をより楽しむために、五感を育てる体験をしてみましょう。

視覚・・・食事の彩りを意識し、赤・黄・緑・白・黒を満遍なく使いましょう。食器の色も食欲に影響します。青などの寒色系の色は、オレンジやクリーム色などの暖色系の色に比べて食欲が無くなるといわれています。

嗅覚・・・食材や料理のにおいをかぐなど、美味しそうなにおいをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。「今日のごはんは何か？」など、においでクイズをしても楽しいですね。

聴覚・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

触覚・・・食材を触らせて、どんな感触なのか言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

味覚・・・いろいろな味を体験しましょう。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。子どもは甘味を好み、苦味や酸味を嫌う傾向にあります。子どもが食べるものを作りたい、と甘めの味付けに偏りがちですが、薄味にして色々な味のものを食べられるといいですね。

揚げ魚の梅煮

材料（大人2人、子ども2人分）

アジ・・・3切 食塩・・・少々
料理酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量 揚げ油・・・適量

【煮汁】

だし汁・・・100ml
醤油・・・小さじ1
食塩・・・ひとつまみ
梅干し・・・3個
みりん・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1

- ①アジに塩と料理酒を振っておく。
- ②梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
- ③煮汁の材料を鍋に入れ、火にかける。
- ④①のアジに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤④を③の煮汁に入れ、軽く煮る。

魚はたら、さわら、かれいなどを使用しても美味しいです。梅干しにより、味が変わってくるので、味見をして煮汁の調味料は調整しましょう。揚げることによって魚の臭みが無く食べやすくなります！

