

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨の酢の物	牛乳(午後) レーズンクッキー	みそ・鶏肉・錦糸卵・かにかまぼこ・牛乳	米・じゃがいも・塩こうじ・はるさめ・砂糖・薄力粉・無塩バター	にんじん・わかめ・きゅうり・レーズン
3	火	ゆかりごはん キャベツのすまし汁 豆腐の五目焼き 大根のきんぴら	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏ひき肉・豆腐・竹輪・牛乳	米・さつまいも・片栗粉・赤こんにゃく・砂糖・しろうごま・ドーナッツ	キャベツ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ひじき・しょうが・だいこん
4	水	食パン ウインナーとほうれん草のスープ ポークビーンズ マカロニサラダ	お茶 おかかチーズおにぎり	ウインナーソーセージ・大豆・ぶた肉・ツナ缶・チーズ・削り節	食パン・じゃがいも・砂糖・マカロニ・マヨドレ・米 	ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・コーン
5	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 さわらの南部焼き さつまいもとひじきの煮物	牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	生揚げ・みそ・さわら・牛乳・豆乳	米・砂糖・しろうごま・さつまいも・油・ホットケーキミックス	たまねぎ・キャベツ・ひじき・にんじん・こまつな
6	金	マーボー丼 わかめスープ しらたきの中華和え	牛乳(午後) あじさいゼリー	豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・ハム・牛乳	米・砂糖・片栗粉・しらたき・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・だいこん・わかめ・はくさい・きゅうり・りんごジュース・寒天・ぶどうジュース
7	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
9	月	ビーフカレー そうめんサラダ オレンジ	お茶 ココアマフィン	牛肉・大豆・ツナ缶・豆乳	米・じゃがいも・そうめん・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・オレンジ
10	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 野菜炒め 切干大根の酢の物	牛乳(午後) <u>ミニあんぱん</u> *完了期: <u>ロールパン</u>	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳	米・砂糖・ミニあんぱん 	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・赤パプリカ・しょうが・切干しだいこん・わかめ
11	水	ごはん チンゲン菜のスープ たらのチリソース煮 ビーフンサラダ	牛乳(午後) 黒糖わらび餅風寒天 *完了期: <u>ウエハース</u>	たら・ハム・牛乳・きな粉	米・片栗粉・油・砂糖・ビーフン・マヨドレ・黒砂糖	チンゲンサイ・だいこん・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・しょうが・にんにく・コーン・きゅうり・寒天
12	木	ごはん 根菜のすまし汁 鶏肉の西京焼き 小松菜のしらす和え	牛乳(午後) 焼きうどん	豆腐・鶏肉・甘みそ・しらす干し・牛乳・ぶた肉・削り節	米・さつまいも・砂糖・うどん	れんこん・ごぼう・わかめ・こまつな・はくさい・にんじん・キャベツ・赤パプリカ・たまねぎ・あおさ
13	金	ごはん 豆乳スープ スパニッシュオムレツ キャベツとトマトのサラダ	牛乳(午後) ツナサンド	豆乳・鶏卵・ベーコン・チーズ・牛乳・ツナ缶	米・マカロニ・じゃがいも・油・砂糖・食パン・マヨドレ	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう・赤パプリカ・キャベツ・コーン・トマト・きゅうり
14	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
16	月	鮭チャーハン 白菜のスープ 豚肉と春雨の中華煮	牛乳(午後) きなこバナナ	鮭フレーク・ぶた肉・牛乳・きな粉 	米・はるさめ・砂糖・ごま油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・しいたけ・しょうが・バナナ
17	火	ごはん トマトと卵のスープ 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ	牛乳(午後) 麩のラスク	鶏卵・鶏肉・チーズ・ハム・牛乳	米・じゃがいも・マヨドレ・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖	トマト・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・にんじん

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	475 Kcal	21.3 g	16.0 g		568 Kcal	24.9 g	17.1 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）牛乳,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

2025年		6月	給食献立表	幼児食・離乳食完了期	石山くじら保育園	
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	水	他人井 里芋の味噌汁 小松菜の納豆和え	牛乳(午後) レモンクリームサンドクラッカー	ぶた肉・鶏卵・みそ・納豆・削り節・牛乳	米・砂糖・片栗粉・さといも・クラッカー	たまねぎ・焼きのり・にんじん・わかめ・こまつな・もやし・だいこん
19	木	どんどろけ飯 ちくわのすまし汁 焼きさばの煮付け 梨ゼリー	牛乳(午後) いもぼた *完了期: あんこなし	豆腐・油揚げ・竹輪・さば・牛乳・つぶあん・きな粉	米・こんにゃく・砂糖・和梨ゼリー・さつまいも	しいたけ・ごぼう・にんじん・キャベツ・わかめ・たまねぎ・しょうが
20	金	ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 なすと豚肉のカレー炒め もやしのごま和え	牛乳(午後) フルーツポンチ	みそ・豆乳・ぶた肉・牛乳	米・砂糖・しごま	かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ・なす・赤パプリカ・もやし・ほうれんそう・にんじん・みかん缶・黄桃缶・バナナ
21	土	お弁当	お茶 おやつ			
23	月	ごはん キャベツの味噌汁 高野豆腐の卵とじ 切干大根の昆布和え	牛乳(午後) のり塩ポテト *完了期: 蒸しじゃがいも	みそ・ぶたひき肉・凍り豆腐・鶏卵・牛乳	米・油・砂糖・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・わかめ・ごぼう・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・塩昆布・あおさ
24	火	ごはん 大根の味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え	牛乳(午後) ブルーベリータルト *完了期: <u>ビスケット</u>	みそ・さけ・削り節・牛乳	米・焼きふ・砂糖・お米deブルーベリータルト (卵乳小麦不使用)	だいこん・はくさい・こまつな・もやし・にんじん・キャベツ
25	水	スパゲティミートソース 小松菜のスープ 大豆のころころサラダ ヨーグルト (カップ)	牛乳(午後) 五平餅	牛ひき肉・ぶたひき肉・チーズ・大豆・ヨーグルト・牛乳・みそ	スパゲティ・砂糖・さつまいも・マヨドレ・米 	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・こまつな・はくさい・コーン・きゅうり
26	木	ごはん きのこのスープ 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト	牛乳(午後) かぼちゃのあべかわ	鶏肉・ベーコン・牛乳・きな粉	米・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・砂糖	しめじ・しいたけ・キャベツ・コーン・たまねぎ・かぼちゃ
27	金	ロールパン キャベツのスープ 鶏じゃがグラタン ブロッコリーの三色サラダ	牛乳(午後) りんごケーキ *完了期: ホイップなし	鶏肉・牛乳・チーズ・豆乳	ロールパン・じゃがいも・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・油・ホイップクリーム	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・コーン・にんじん・りんご・りんごジャム
28	土	お弁当	お茶 おやつ			
30	月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツとひじきの和え物	牛乳(午後) 水無月風寒天 *完了期: <u>ウエハース</u>	油揚げ・みそ・鶏肉・牛乳・豆乳・つぶあん	米・砂糖	はくさい・たまねぎ・わかめ・にんにく・しょうが・焼きのり・キャベツ・ひじき・にんじん・寒天
						

給食だより

蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。この時期は高温多湿のため食べ物が傷みやすく、また蒸し暑さにより疲れやすく、体の抵抗力が落ちてしまうことも原因となり、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の予防には、原因菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの観点から対策を心がけることが大切です。

＜食中毒予防の3原則＞

☆菌をつけない(手洗いと消毒)

⇒ 調理開始前、トイレやおむつ交換後、生の肉魚卵を触る前後は必ず手を洗いましょう。

☆菌を増やさない(調理後すぐに食べる)

⇒ 保管が必要な場合は冷蔵庫へ早めに入れ、早めに食べきりましょう。

☆菌をやっつける(しっかり加熱)

⇒ ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉の生焼けに注意しましょう。

＜6月19日 食育の日 鳥取県の料理＞

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地方にかけて**どんどろけ飯**といいます。どんどろけとは方言で雷のことで、油をしき熱したフライパンに豆腐を入れると威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がつけました。

鳥取県の特産品には、**あごちくわ**というトビウオを原材料にして作られるちくわがあります。園ではいつものちくわを使用してすまし汁を作ります。

鳥取県を代表する果物として有名なのが**梨**です。生産量全国1位の二十世紀梨のほか鳥取オリジナルの品種もあります。

また鳥取県には日本で唯一の梨専門の博物館があります。

いもぼたは引浜半島で古くから伝わるさつまいもを使ったぼたもちです。

2025 年

6月 給食献立表 離乳食中期・後期



石山くじら保育園

日 曜		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等
			午前 午後				
2	月	軟飯 じゃがいものスープ ささみの煮物 野菜スティック	ビスケット 蒸しパン	若鶏ささ身・牛乳	ビスケット・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
3	火	軟飯 キャベツのスープ さつまいものそぼろ煮 人参と大根のやわらか煮	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまいも・ビスケット	キャベツ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
4	水	食パン ほうれん草のスープ ささみとじゃがいもの煮物 白菜ときゅうりのやわらか煮	ハイハイン おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ハイハイン・食パン・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・はくさい・きゅうり	かつお・こんぶだし
5	木	軟飯 さつまいものスープ 煮魚（さけ） キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット 小松菜蒸しパン	さけ・豆乳	ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	にんじん・キャベツ・こまつな	かつお・こんぶだし
6	金	マーボー丼（軟飯） 人参のスープ 野菜スティック	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん	かつお・こんぶだし
7	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
9	月	軟飯 キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	ビスケット 蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	キャベツ・オレンジ	かつお・こんぶだし
10	火	軟飯 ほうれん草のスープ ささみの煮物 人参とキャベツのやわらか煮	ウエハース ロールパン	若鶏ささ身	ウエハース・米・ロールパン	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
11	水	軟飯 チンゲン菜のスープ 煮魚（たら） 野菜スティック	ハイハイン ウエハース	たら	ハイハイン・米・ウエハース	チンゲンサイ・だいこん・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
12	木	軟飯 豆腐のスープ 白菜のそぼろ煮 蒸しさつまいも	ビスケット やわらかうどん	豆腐・鶏ひき肉	ビスケット・米・さつまいも・ゆでうどん	はくさい・キャベツ	かつお・こんぶだし
13	金	軟飯 キャベツのスープ ささみのトマト煮 ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース 食パン	若鶏ささ身	ウエハース・米・食パン	キャベツ・トマト・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
14	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
16	月	鶏そぼろまぜごはん（軟飯） 人参のスープ 白菜のやわらか煮	ビスケット バナナ	鶏ひき肉	ビスケット・米	にんじん・はくさい・たまねぎ・バナナ	かつお・こんぶだし
17	火	軟飯 トマトのスープ ささみとじゃがいもの煮物 野菜スティック	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	トマト・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
18	水	軟飯 玉ねぎのスープ 大根のそぼろ煮 小松菜と人参の煮物	ハイハイン ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉・ウエハース	たまねぎ・だいこん・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
19	木	軟飯 キャベツのスープ 煮魚（さけ） 豆腐と人参の煮物	ビスケット きなこおにぎり（軟飯）	さけ・豆腐・きな粉	ビスケット・米・砂糖	キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
20	金	軟飯 玉ねぎのスープ かぼちゃのそぼろ煮 人参とほうれん草の煮物	ハイハイン バナナ	鶏ひき肉	ハイハイン・米	たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
21	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
23	月	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 野菜スティック	ビスケット 蒸しじゃがいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
24	火	軟飯 小松菜のスープ 煮魚（さけ） 野菜スティック	ウエハース ビスケット	さけ	ウエハース・米・ビスケット	こまつな・キャベツ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
25	水	野菜うどん 白菜のやわらか煮 蒸しさつまいも	ウエハース おにぎり（軟飯）	鶏ひき肉	ウエハース・ゆでうどん・さつまいも・米	にんじん・こまつな・はくさい	かつお・こんぶだし
26	木	軟飯 じゃがいものスープ ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しかぼちゃ	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
27	金	ロールパン じゃがいものスープ ささみの煮物 キャベツとブロッコリーのやわらか煮	ウエハース 蒸しパン	若鶏ささ身・豆乳	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	ブロッコリー・キャベツ	かつお・こんぶだし
28	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
30	月	軟飯 白菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・ウエハース	はくさい・たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。