2025年 6月 給食だより

光輪はさみこども園　　5月30日配布

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	ロールパン	雑穀米（ふりかけ）	発芽玄米	麦ごはん
副菜	八宝菜 薄揚げの味噌汁 枝豆 オレンジ	白身魚の梅味噌焼き オニオンスープ 彩りサラダ パイン	鶏肉のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 とうもろこし バナナ	千草焼き じゃが芋の味噌汁 春雨の酢の物 ゼリー	チンジャオロース 中華スープ ゆで卵 オレンジ	厚揚げのうま煮 キャベツの味噌汁 チキンナゲット もも
離乳食	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	パンがゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・人参スープ	おかゆ・キャベツの味噌汁
つくしおやつ	紫いもチップ・ビスケット	★黒糖パン	★ココアクッキー	★お麩ラスク	いりこ・カレースナック	野菜スティック
たんぽぽおやつ	野菜バー					豆乳ウエハース
	9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**	**14日（土）**
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米
副菜	焼きそば 紀州汁 とうもろこし バナナ	きびなごのから揚げ しめじの味噌汁 ほうれん草の納豆和え ゼリー	マカロニグラタン ひじきのすまし汁 ブロッコリー オレンジ	タンドリーチキン 豆苗スープ トマト メロン	白身魚のピザ焼き もずく汁 レンコンの中華和え もも	五目春雨 茄子の味噌汁 枝豆 パイン
離乳食	おかゆ・豆腐のすまし汁	納豆がゆ・ほうれん草の味噌汁	パンがゆ・大根のすまし汁	おかゆ・トマトスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・茄子の味噌汁
つくしおやつ	おやつカステラ・小魚スナック	★人参パン	ヨーグルト・野菜スティック	★米粉クラッカー	★りんごのくずもち	紫いもチップ
たんぽぽおやつ			ヨーグルト・丸ぼうろ			ぽたぽた焼き
	16日（月）	**17日（火）**	**18日（水）**	**19日（木）**	**20日（金）**	**21日（土）乳児部　保育参観**
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	豚肉とれんこんのスタミナ炒め ワンタンスープ とうもろこし バナナ	白身魚の西京焼き 春雨汁 ブロッコリーのゴマ和え ゼリー	酢豚風炒め もやしスープ 粉ふき芋 オレンジ	すり身揚げ 豆腐の味噌汁 きゅうりのゆかり和え パイン	ポークカレー 彩サラダ メロン	南瓜のそぼろ煮 わかめの味噌汁 枝豆 もも
離乳食	おかゆ・野菜スープ	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・南瓜の味噌汁
つくしおやつ	カレースナック・ミルクスティック	★豆乳パン	カリポテ・クラッカー	★フルーツゼリー	★セサミスコーン	ビスケット
たんぽぽおやつ	やさいスナック		お野菜ポテト			こつぶっこ
	23日（月）	**24日（火）**	**25日（水）**	**26日（木）**	**27日（金）**	**28日（土）**
つくし主食	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん	雑穀米
副菜	凍り豆腐の煮物 大根の味噌汁 ウインナー バナナ	じゃが芋のオムレツ コーンスープ オクラの梅肉和え もも	白身魚の磯辺揚げ ごぼうの味噌汁 ひじきサラダ ゼリー	ミートソーススパゲティ えのきスープ チキンナゲット メロン	鶏肉のさっぱり煮 お麩の味噌汁 とうもろこし オレンジ	ごぼうとエビの中華炒め 厚揚げのすまし汁 ブロッコリー パイン
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・ごぼうの味噌汁	パンがゆ・キャロットスープ	おかゆ・お麩の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁
つくしおやつ	ヨーグルト・カリポテ	★レーズンパン	★人参ケーキ	いりこ・紫いもチップ	★マカロニきな粉	野菜スティック
たんぽぽおやつ				いりこ・シガーフライ		おにぎりせんべい

	30日（月）
つくし主食	発芽玄米
副菜	麻婆茄子 オクラのすまし汁 きゅうりスティック バナナ
離乳食	おかゆ・オクラのすまし汁
つくしおやつ	カレースナック・ミルクスティック
たんぽぽおやつ	ぽたぽた焼き

〈よく噛む8大効果！卑弥呼の歯がい～ぜ！〉

ひ・・肥満予防　　み・・味覚の発達　　こ・・言葉の発音はっきり　　の・・脳の発達

は・・歯の病気予防　　が・・がん予防　　い・・胃腸快調　　ぜ・・全力投球

噛むことで　①素材そのものの味がよくわかる。　②味覚の発達、満腹感を感じることができる。
③顎が発達し、歯が正しくはえそろうことでかみ合わせもよくなる。　④正しい口の開き方で正しい発音ができる。
など、よく噛むことで子供の成長を助ける効果があります。親子でよく噛んでたのしい食事タイムを過ごしましょう！

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を
持ってきてください。

※２０日（金）はカレーの日です。
幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。