今月の給食目標　よく噛んで食べましょう

2025年6月 給食だより(幼児)

堺市立こども園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 切干大根煮　なすのみそ汁	3 ごはん　豚肉のカレー風味煮 ポテトサラダ　すまし汁	4 ごはんと味付のり　煮魚 小松菜のおかか炒め　相性汁	5 にんじゃごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の煮浸し　みそ汁	6 みそ豚丼 そうめん入りすまし汁 フルーツ	7 ツナと青じそのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ すまし汁
307 / 15.3 / 3.8	358 / 16.6 / 9.1	371 / 21.0 / 8.2	319 / 21.6 / 5.7	339 / 17.5 / 2.9	255 / 13.8 / 8.1
○精白米 ○鶏肉　玉葱　ピーマン　にんじん 土生姜 ○切干し大根　にんじん　平天 ○なす　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節	○精白米 ○豚肉　玉葱　カレー粉 ○じゃがいも　玉葱　きゅうり　にんじん マヨドレ ○白菜　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節	○精白米　味付のり ○本さわら　土生姜 ○小松菜　玉葱　にんじん　花かつお ○南瓜　玉葱　ベーコン　ねぎ　牛乳　昆布 削り節	○精白米　にんじん　ちりめんじゃこ 白ごま ○鶏肉　玉葱 ○ほうれん草　白菜　にんじん ○豆腐　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	○精白米　豚肉　玉葱　にんじん 生しいたけ　ねぎ ○そうめん　にんじん　干しわかめ　ねぎ 昆布　削り節 ○甘夏	○スパゲティ　ツナ缶（油漬）　玉葱 にんじん　エリンギ　青じそ ○鶏肉　大根　ねぎ　昆布　削り節
りんごパイ風トースト	ふのラスク（バター風味）	焼きおにぎり	わらびもち	オクラ入りかき揚げ	
9 ごはん 豚肉としめじの炒め物 春雨の中華風煮　みそ汁	10 ごはん　鶏肉のさっぱり煮 大豆煮　南瓜のみそ汁 フルーツ	11 パン　鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー すまし汁	12 ハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト	13 ごはん　鶏肉の生姜炒め 小松菜とうすあげの煮物 すまし汁	14 焼きそば　みそ汁
315 / 16.8 / 3.9	374 / 21.6 / 6.0	351 / 29.9 / 15.2	497 / 17.4 / 13.0	305 / 15.9 / 5.4	276 / 16.8 / 4.5
○精白米 ○豚肉　玉葱　しめじ　土生姜 ○はるさめ　きゅうり　にんじん ○切麩　大根　ねぎ　昆布　削り節	○精白米 ○鶏肉　土生姜　片栗粉 ○大豆(ゆで)　角切昆布　糸こんにゃく にんじん ○南瓜　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節 ○メロン	○ロールパン ○鮭　玉葱　パセリ　マヨドレ ○ほうれん草　玉葱　にんじん ○豆腐　にんじん　ねぎ　昆布　削り節	○精白米　豚肉　玉葱　じゃがいも にんじん　セロリー　チーズ　小麦粉 りんご　トマトピューレ　ケチャップ 鶏がら ○キャベツ　玉葱　にんじん ○ヨーグルト	○精白米 ○鶏肉　玉葱　土生姜 ○小松菜　玉葱　にんじん　うすあげ ○白菜　干しわかめ　みつば　昆布　削り節	○中華めん　豚肉　キャベツ　玉葱　もやし にんじん　ピーマン　ケチャップ 青のり粉 ○さつま芋　玉葱　ねぎ　昆布　削り節
フルーツとおやつ昆布	カントリーケーキ	きな粉おにぎり	ちんびん	サックリチーズスティック	
16 ごはん　ポークチャップ キャベツとツナのソテー すまし汁	17 ごはん 鶏ささ身の青じそフライ ひじき煮　みそ汁	18 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮物 小松菜の炒め物　すまし汁 フルーツ	19 ごはん　さわらの照り焼き 堺産きゅうりの甘酢煮 食育の日 堺産なすのみそ汁	20 ごはん 牛肉とエリンギの炒め物 チンゲン菜の炒め煮　みそ汁 フルーツ	21 五目ラーメン 鶏肉と南瓜の洋風煮
323 / 17.2 / 4.8	387 / 19.9 / 9.5	311 / 15.9 / 2.5	324 / 17.5 / 5.9	374 / 15.0 / 10.7	256 / 18.5 / 3.3
○精白米 ○豚肉　玉葱　ケチャップ　片栗粉 ○キャベツ　玉葱　にんじん ツナ缶（油漬） ○切麩　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節	○精白米 ○鶏ささ身　青じそ　マヨドレ　豆乳 片栗粉　パン粉 ○ひじき　にんじん　うすあげ ○もやし　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	○精白米 ○豚肉　じゃがいも　玉葱 ○小松菜　玉葱　にんじん ○白菜　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節 ○メロン	○精白米 ○本さわら　土生姜 ○きゅうり(堺産)　にんじん　干しわかめ カーネルコーン ○なす(堺産)　玉葱　ねぎ　昆布　削り節	○精白米 ○牛肉　玉葱　エリンギ ○チンゲン菜　玉葱　にんじん ○豆腐　にんじん　ねぎ　昆布　削り節 ○りんご	○中華めん　豚肉　白菜　もやし　にんじん たけのこ（水煮）　ねぎ　土生姜　鶏がら ○鶏肉　南瓜　玉葱　にんじん
ココアトースト	クレープ（ジャム）	ちんすこう	おかかおにぎり	ウィンナー入りマフィン	
23 大豆とひじきのそぼろ丼 みそ汁　フルーツ	24 麦ごはんと味付のり さばのみそ煮 高野豆腐の含め煮 オクラ入りすまし汁	25 パン　ミラノ風チキン チンゲン菜とハムのソテー レタススープ	26 炊き込みごはん 豚肉と玉葱の煮物 白菜の土佐煮　みそ汁	27 チキンカレーライス 茹で野菜サラダ　ヨーグルト	28 きつねうどん 冬瓜のそぼろ煮
319 / 14.8 / 4.2	380 / 21.2 / 11.3	315 / 19.0 / 12.2	323 / 19.9 / 5.8	537 / 16.2 / 19.6	270 / 15.4 / 6.4
○精白米　豚肉赤身ミンチ　大豆(ゆで) ひじき　玉葱　にんじん　三度豆 土生姜　にんにく　片栗粉 ○切麩　にんじん　ねぎ　昆布　削り節 ○メロン ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク	○精白米　麦　味付のり ○さば　土生姜 ○高野豆腐　玉葱　にんじん　みつば ○ゆば　しめじ　大根　オクラ　昆布 削り節	○ロールパン ○鶏肉　パン粉　粉チーズ　パセリ ○チンゲン菜　玉葱　にんじん　ハム ○レタス　えのき茸　ねぎ　鶏がら	○精白米　ツナ缶（油漬）　にんじん うすあげ ○豚肉　玉葱　土生姜 ○白菜　にんじん　もやし　花かつお ○生しいたけ　干しわかめ　ねぎ　昆布 削り節	○精白米　鶏肉　玉葱　じゃがいも にんじん　小麦粉　カレー粉　りんご にんにく　チーズ　ケチャップ　鶏がら ○キャベツ　きゅうり　にんじん　マヨドレ ○ヨーグルト	○うどん　すしあげ　干ししいたけ にんじん　ねぎ　昆布　削り節 ○豚肉赤身ミンチ　冬瓜　にんじん　片栗粉
マーラーカオ	ミルクもち	人参おにぎり	アップルパンケーキ	サブレ	
30 ごはん　豚肉とにらの炒め物 キャベツのごま風味煮 なすのみそ汁					
312 / 17.0 / 4.1					
○精白米 ○豚肉　玉葱　にら　土生姜 ○キャベツ　玉葱　にんじん　白ごま ○なす　しめじ　ねぎ　昆布　削り節					
ベークドポテト(ｶﾚｰﾏﾖ味)					

☆給食・間食は行事などの都合により、
献立日が変更になる場合があります。

数字は給食のみの栄養価です。
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　たんぱく質(g)　脂質(g)

今月の万博給食は「中国」（23日）です！

マーラーカオは中国で食べられている蒸しカステラです。
しょうゆと砂糖が入ることで香ばしく、
甘く優しい味わいとなります。

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

～お知らせ～
鉄強化メニュー
「大豆とひじきのそぼろ丼」
23日（月）

～お知らせ～
間食には牛乳が付きます。
おにぎりの日は
お茶になります。