



6月 ごはんだより



2025年 6月 北星保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん ブロッコリーサラダ	鶏肉のトマト煮 みそ汁（小松菜、玉葱、はんぺん）	鶏肉、 はんぺん	米 じゃが芋	玉葱、人参、トマト、 ブロッコリー、小松菜	満月ボン
3	火	ごはん オクラのおかか和え	ホキのチーマヨ焼き みそ汁（南瓜、玉葱、椎茸）	ホキ、 チーズ	米 南瓜	オクラ、人参、玉葱、 椎茸	マカロニ きなこ
4	水	～虫歯予防デー（かみかみ献立）～ しらす入りわかめご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	筑前煮 みそ汁（もやし、キャベツ、人参）	鶏肉、竹輪、 しらす、ワカメ、	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、大根、 もやし、キャベツ	さつまいも 蒸しパン
5	木	ごはん 大根サラダ	白身魚のフライ みそ汁（じゃが芋、法蓮草、揚げ）	鰯、ツナ、 揚げ	米 じゃが芋	大根、胡瓜、法蓮草	まがり せんべい
6	金	ごはん さつま芋サラダ	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米 さつま芋	玉葱、椎茸、葱、 胡瓜、人参、もやし	ピザ トースト
9	月	ごはん キャベツサラダ	鰯のポテト焼き みそ汁（白菜、えのき、大根の葉）	鰯	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、赤ピーマン、 コーン、白菜、えのき、 大根の葉	魷の ラスク
10	火	①時の記念日① オムライス みかん缶	ジャーマンポテト スープ（キャベツ、人参、コーン）	鶏肉、卵、 ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 赤ピーマン、みかん、 キャベツ、コーン	ソフト サラダ
11	水	ごはん 炒り豆腐	コロケ みそ汁（小松菜、竹輪、ワカメ）	豆腐、ワカメ 竹輪、牛肉、卵	米 じゃが芋	人参、椎茸、葱、 小松菜	ツナ サンド
12	木	カレーライス もやしと胡瓜のサラダ	バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 胡瓜、コーン、バナナ	ちよちよ クッキー
13	金	ごはん 大根の煮物	ホキのパン粉焼き みそ汁（麩、法蓮草、もやし）	ホキ、揚げ、 麩	米	大根、人参、法蓮草、 もやし、	大学芋
16	月	ごはん 春雨サラダ	鯖のみぞれ煮 スープ（卵、人参、ワカメ）	鯖、ワカメ、 卵	米 春雨	大根、人参、胡瓜	紫陽花 デザート
17	火	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	きつねうどん 白菜の和え物	揚げ、蒲鉾、 竹輪	米 うどん	葱、白菜、人参	マリー ビスケット
18	水	ごはん 肉詰めいなりの煮物	サーモンのマヨネーズ焼き みそ汁（じゃが芋、もやし、しめじ）	揚げ、鶏肉、 サーモン	米 じゃが芋	大根、人参、もやし、 しめじ	五平餅
19	木	ごはん ひじきの煮物	鶏肉の照り焼き みそ汁（青梗菜、玉葱、麩）	鶏肉、ひじき、 麩	米	いんげん、人参、 青梗菜、玉葱	揚げパン
20	金	カレーライス キャベツのツナサラダ	オレンジ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、オレンジ	ぼたぼた焼
23	月	ふりかけごはん ブロッコリーソテー	ミートスパゲッティ スープ（青梗菜、玉葱、ワカメ）	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 スパゲッティ	玉葱、椎茸、トマト、 ブロッコリー、人参、 青梗菜	ムーン ライト
24	火	ごはん 法蓮草のナムル	春巻き スープ（南瓜、玉葱、大根の葉）	豚肉、竹輪	米 南瓜	筍、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、大根の葉	ココア 蒸しケーキ
25	水	ごはん キャベツのゆかり和え	鰯のムニエル スープ（小松菜、もやし、コーン）	鰯	米	キャベツ、人参、小松菜、 もやし、コーン	焼きそば
26	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	豚肉の生姜焼き みそ汁（里芋、玉葱、竹輪）	豚肉、しらす、 竹輪	米 里芋	玉葱、人参、ピーマン、 赤ピーマン	いちご ムース
27	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん じゃが芋の金平 スープ（青梗菜、もやし、椎茸）	チキン南蛮 キャベツとコーンサラダ ミニゼリー	鶏肉、卵	米 じゃが芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 人参、青梗菜、もやし、 椎茸、玉葱	誕生日 ケーキ
30	月	ごはん いんげんの胡麻和え	チーズはんぺんフライ みそ汁（豆腐、玉葱、葱）	チーズ、豆腐、 はんぺん	米	いんげん、人参、玉葱、 葱	星たべよ

①時の記念日①

6月10日は時の記念日です。
時間が大切であるということを
日本に広める為に出来た日で、
日本で初めて時計の鐘を打った日
です。

6月4日は虫歯予防デー・蒸しパンの日
です。昼食はかみかみ献立を提供します。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちにも下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。





6月 ごはんだより(1~2歳)



2025年 6月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ブロッコリーサラダ	鶏肉のトマト煮 みそ汁(小松菜、玉葱、はんぺん)	鶏肉、 はんぺん	米 じゃが芋	玉葱、人参、トマト、 ブロッコリー、小松菜	ハッピー ターン	満月ボン
3	火	ごはん オクラのおかか和え	ホキのチーマヨ焼き みそ汁(南瓜、玉葱、椎茸)	ホキ、 チーズ	米 南瓜	オクラ、人参、玉葱、 椎茸	たまご ボーロ	マカロニ きなこ
4	水	～虫歯予防デー(かみかみ献立)～ しらすりわかめご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	筑前煮 みそ汁(もやし、キャベツ、人参)	鶏肉、竹輪、 しらす、ワカメ、	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、大根、 もやし、キャベツ	コーン フレーク	さつまいも 蒸しパン
5	木	ごはん 大根サラダ	白身魚のフライ みそ汁(じゃが芋、法蓮草、揚げ)	鰯、ツナ、 揚げ	米 じゃが芋	大根、胡瓜、法蓮草	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
6	金	ごはん さつま芋サラダ	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米 さつま芋	玉葱、椎茸、葱、 胡瓜、人参、もやし	アンパンマン せんべい	ピザ トースト
9	月	ごはん キャベツサラダ	鰯のポテト焼き みそ汁(白菜、えのき、大根の葉)	鰯	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、赤ピーマン、 コーン、白菜、えのき、 大根の葉	星たべよ	麩の ラスク
10	火	🕒時の記念日🕒 オムライス みかん缶	ジャーマンポテト スープ(キャベツ、人参、コーン)	鶏肉、卵、 ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 赤ピーマン、みかん、 キャベツ、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
11	水	ごはん 炒り豆腐	コロッケ みそ汁(小松菜、竹輪、ワカメ)	豆腐、ワカメ 竹輪、牛肉、卵	米 じゃが芋	人参、椎茸、葱、 小松菜	ハッピー ターン	ツナ サンド
12	木	カレーライス もやしと胡瓜のサラダ	バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 胡瓜、コーン、バナナ	白い 風船	ちよぼちよぼ クッキー
13	金	ごはん 大根の煮物	ホキのパン粉焼き みそ汁(麩、法蓮草、もやし)	ホキ、揚げ、 麩	米	大根、人参、法蓮草、 もやし、	たまご ボーロ	大学芋
16	月	ごはん 春雨サラダ	鯖のみぞれ煮 スープ(卵、人参、ワカメ)	鯖、ワカメ、 卵	米 春雨	大根、人参、胡瓜	満月ボン	紫陽花 デザート
17	火	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	きつねうどん 白菜の和え物	揚げ、蒲鉾、 竹輪	米 うどん	葱、白菜、人参	ぼたぼた焼	マリー ビスケット
18	水	ごはん 肉詰めいなり煮物	サーモンのマヨネーズ焼き みそ汁(じゃが芋、もやし、しめじ)	揚げ、鶏肉、 サーモン	米 じゃが芋	大根、人参、もやし、 しめじ	ムーン ライト	五平餅
19	木	ごはん ひじきの煮物	鶏肉の照り焼き みそ汁(青梗菜、玉葱、麩)	鶏肉、ひじき、 麩	米	いんげん、人参、 青梗菜、玉葱	たべっこ どうぶつ	揚げパン
20	金	カレーライス キャベツのツナサラダ	オレンジ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、オレンジ	アンパンマン せんべい	ぼたぼた焼
23	月	ふりかけごはん ブロッコリーソテー	ミートスパゲッティ スープ(青梗菜、玉葱、ワカメ)	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 スパゲッティ	玉葱、椎茸、トマト、 ブロッコリー、人参、 青梗菜	星たべよ	ムーン ライト
24	火	ごはん 法蓮草のナムル	春巻き スープ(南瓜、玉葱、大根の葉)	豚肉、竹輪	米 南瓜	筍、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、大根の葉	たまご ボーロ	ココア 蒸しケーキ
25	水	ごはん キャベツのゆかり和え	鰯のムニエル スープ(小松菜、もやし、コーン)	鰯	米	キャベツ、人参、小松菜、 もやし、コーン	アンパンマン せんべい	焼きそば
26	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	豚肉の生姜焼き みそ汁(里芋、玉葱、竹輪)	豚肉、しらす、 竹輪	米 里芋	玉葱、人参、ピーマン、 赤ピーマン	たべっこ どうぶつ	いちご ムース
27	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん じゃが芋の金平 スープ(青梗菜、もやし、椎茸)	チキン南蛮 キャベツとコーンサラダ ミニゼリー	鶏肉、卵	米 じゃが芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 人参、青梗菜、もやし、 椎茸、玉葱	白い 風船	誕生日 ケーキ
30	月	ごはん いんげんの胡麻和え	チーズはんぺんフライ みそ汁(豆腐、玉葱、葱)	チーズ、豆腐、 はんぺん	米	いんげん、人参、玉葱、 葱	コーン フレーク	星たべよ

🕒時の記念日🕒

6月10日は時の記念日です。
時間が大切であるということを
日本に広める為に出来た日で、
日本で初めて時計の鐘を打った日
です。

6月4日は虫歯予防デー・蒸しパンの日
です。昼食はかみかみ献立を提供します。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に
適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意
することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい
思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防
の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず
石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

