



6月 ごはん だより (完了期)



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	なんはん ブロッコリーサラダ	鶏肉のトマト煮 みそ汁 (小松菜、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	トマト、玉葱、人参、 ブロッコリー、小松菜	しらす &わかめ せんべい	満月ボン
3	火	なんはん オクラのお浸し	煮魚 (鰯) みそ汁 (南瓜、玉葱)	鰯	米 南瓜	小松菜、オクラ、 人参、玉葱	たまご ポーロ	マカロニ きなこ
4	水	～虫歯予防デー (かみかみ献立)～ ゆかりなんはん 大根と法蓮草の煮浸し	筑前煮風 みそ汁 (キャベツ、人参)	鶏肉	米 里芋	人参、いんげん、大根、 法蓮草、キャベツ	コーン フレーク	さつまいも 蒸しパン
5	木	なんはん 大根サラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (じゃが芋、法蓮草)	鰯	米 じゃが芋	人参、大根、胡瓜、 法蓮草	たべっこ ベイビー	南瓜人参 リング
6	金	なんはん さつま芋サラダ	豆腐と豚肉の味噌煮 すまし汁 (小松菜、人参)	豆腐、豚肉	米 さつま芋	玉葱、人参、小松菜	アンパンマン せんべい	ジャム サンド
9	月	なんはん キャベツサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (白菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	キャベツ、コーン、白菜、 人参	しらす &わかめ せんべい	麩の ラスク
10	火	🕒時の記念日🕒 ゆかりなんはん ポテト煮	洋風煮 みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、人参、 みかん	コーン フレーク	法蓮草 小松菜 せんべい
11	水	なんはん 豆腐の煮物	里芋と鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜、大根)	鶏肉、豆腐	米 里芋	玉葱、人参、小松菜、 大根	南瓜人参 リング	ツナ サンド
12	木	なんはん 大根と胡瓜のサラダ	豚じゃが バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、バナナ	白い 風船	ちよぼちよぼ クッキー
13	金	なんはん 大根の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (法蓮草、玉葱)	鰯	米 南瓜	大根、人参、玉葱、 法蓮草	たまご ポーロ	大学芋
16	月	なんはん 春雨サラダ	鰯のみぞれ煮 スープ (法蓮草、人参)	鰯	米 さつま芋 春雨	大根、人参、胡瓜、 法蓮草	満月ボン	紫陽花 デザート
17	火	ゆかりなんはん 白菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 (豆腐、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、いんげん、白菜、 人参、法蓮草	コーン フレーク	マリー ビスケット
18	水	なんはん 大根と鶏肉の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (じゃが芋、人参)	鰯、鶏肉	米 じゃが芋	小松菜、大根、人参	しらす &わかめ せんべい	五平餅
19	木	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁 (青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、青梗菜、 ブロッコリー	たべっこ ベイビー	ジャム サンド
20	金	なんはん キャベツのマヨサラダ	豚じゃが オレンジ	豚肉	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	小魚 せんべい
23	月	ゆかりなんはん ブロッコリーの炒め煮	豚肉と野菜のトマト煮 すまし汁 (青梗菜、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	人参、トマト、青梗菜、 ブロッコリー、玉葱	コーン フレーク	しらす &わかめ せんべい
24	火	なんはん 法蓮草のお浸し	鶏肉とブロッコリーの炊き合わせ スープ (南瓜、玉葱)	鶏肉	米 南瓜	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、人参	たまご ポーロ	ココア 蒸しケーキ
25	水	なんはん キャベツのゆかり和え	煮魚 (鰯) すまし汁 (小松菜、豆腐)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、小松菜	アンパンマン せんべい	さつま芋 の甘煮
26	木	なんはん ピーマンのじゃこ煮	豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 (里芋、大根)	豚肉、しらす	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、赤ピーマン、大根	たべっこ ベイビー	いちご ムース
27	金	🎂お誕生日会🎂 なんはん キャベツサラダ	ささみと豆腐の煮物 スープ (青梗菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、キャベツ、胡瓜、 コーン、青梗菜	白い 風船	誕生日 ケーキ
30	月	なんはん 南瓜煮	煮魚 (鰯) みそ汁 (豆腐、白菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、白菜	コーン フレーク	小魚 せんべい

🕒 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

はじめとした梅雨が続き、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、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 (後期)



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	なんはん ブロッコリーサラダ	鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、小松菜	しらす &わかめ せんべい	マンナ ウエハース
3	火	なんはん 煮奴	煮魚 (鰯) みそ汁 (南瓜、玉葱)	鰯、豆腐	米 南瓜	小松菜、人参、玉葱	たまご ポーロ	法蓮草 小松菜 せんべい
4	水	～虫歯予防デー (かみかみ献立)～ なんはん 大根と法蓮草の煮浸し	筑前煮風 みそ汁 (キャベツ、人参)	鶏肉	米 里芋	人参、大根、法蓮草、 キャベツ	小魚 せんべい	さつま芋 の甘煮
5	木	なんはん 大根の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (じゃが芋、法蓮草)	鰯	米 じゃが芋	人参、大根、法蓮草	野菜 ハイハイ	南瓜人参 リング
6	金	なんはん さつま芋の甘煮	豆腐と豚肉の味噌煮 すまし汁 (小松菜、人参)	豆腐、豚肉	米 さつま芋	玉葱、人参、小松菜	アンパンマン せんべい	ハイハイ
9	月	なんはん キャベツの煮浸し	煮魚 (鰯) みそ汁 (白菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	キャベツ、白菜、人参	しらす &わかめ せんべい	野菜 ハイハイ
10	火	🕒時の記念日🕒 なんはん ポテト煮	鶏肉と野菜の旨煮 すまし汁 (キャベツ、大根)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、人参、 キャベツ、大根	ハイハイ	法蓮草 小松菜 せんべい
11	水	なんはん 豆腐の煮物	里芋と鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜、大根)	鶏肉、豆腐	米 里芋	玉葱、人参、小松菜、 大根	南瓜人参 リング	小魚 せんべい
12	木	なんはん 大根と人参の煮物	豚じゃが みそ汁 (豆腐、南瓜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、人参、大根	白い 風船	マンナ ウエハース
13	金	なんはん 大根の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (法蓮草、玉葱)	鰯	米 南瓜	大根、人参、玉葱、 法蓮草	たまご ポーロ	さつま芋 の甘煮
16	月	なんはん キャベツの煮浸し	鰯のみぞれ煮 すまし汁 (法蓮草、人参)	鰯	米 さつま芋	大根、人参、キャベツ、 法蓮草	野菜 ハイハイ	しらす &わかめ せんべい
17	火	なんはん 白菜の煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 (豆腐、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、白菜、人参、 法蓮草	ハイハイ	マンナ ウエハース
18	水	なんはん 大根と鶏肉の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (じゃが芋、人参)	鰯、鶏肉	米 じゃが芋	小松菜、大根、人参	しらす &わかめ せんべい	法蓮草 小松菜 せんべい
19	木	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁 (青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、青梗菜、 ブロッコリー	マンナ ウエハース	野菜 ハイハイ
20	金	なんはん キャベツの煮浸し	豚じゃが みそ汁 (豆腐、小松菜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜	アンパンマン せんべい	小魚 せんべい
23	月	なんはん ブロッコリーの炒め煮	豚肉と野菜の煮物 すまし汁 (青梗菜、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	人参、青梗菜、 ブロッコリー、玉葱	ハイハイ	しらす &わかめ せんべい
24	火	なんはん 法蓮草の煮浸し	鶏肉とブロッコリーの炊き合わせ すまし汁 (南瓜、玉葱)	鶏肉	米 南瓜	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、人参	たまご ポーロ	法蓮草 小松菜 せんべい
25	水	なんはん キャベツの煮物	煮魚 (鰯) すまし汁 (小松菜、豆腐)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、小松菜	アンパンマン せんべい	さつま芋 の甘煮
26	木	なんはん ピーマンのじゃこ煮	豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 (里芋、大根)	豚肉、しらす	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、赤ピーマン、大根	小魚 せんべい	野菜 ハイハイ
27	金	🎂お誕生日会🎂 なんはん キャベツの煮浸し	ささみと豆腐の煮物 すまし汁 (青梗菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、キャベツ、青梗菜	白い 風船	マンナ ウエハース
30	月	なんはん 南瓜煮	煮魚 (鰯) みそ汁 (豆腐、白菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、白菜	マンナ ウエハース	小魚 せんべい

🕒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き、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
することももちろん、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。





6月 ごはん だより (中期)



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	おかゆ ブロッコリーサラダ	鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、小松菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ
3	火	おかゆ 煮奴	煮魚 (鰯) みそ汁 (南瓜、玉葱)	鰯、豆腐	米 南瓜	小松菜、人参、玉葱	野菜 ハイハイ	ハイハイ
4	水	～虫歯予防デー (かみかみ献立)～ おかゆ 大根と法蓮草の煮浸し	筑前煮風 みそ汁 (キャベツ、人参)	鶏肉	米 里芋	人参、大根、法蓮草、 キャベツ	ハイハイ	さつま芋 の甘煮
5	木	おかゆ 大根の煮物	煮魚 (鯖) みそ汁 (じゃが芋、法蓮草)	鯖	米 じゃが芋	人参、大根、法蓮草	野菜 ハイハイ	ハイハイ
6	金	おかゆ さつま芋の甘煮	豆腐と豚肉の味噌煮 すまし汁 (小松菜、人参)	豆腐、豚肉	米 さつま芋	玉葱、人参、小松菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ
9	月	おかゆ キャベツの煮浸し	煮魚 (鯖) みそ汁 (白菜、人参)	鯖	米 じゃが芋	キャベツ、白菜、人参	ハイハイ	野菜 ハイハイ
10	火	🕒時の記念日🕒 おかゆ ポテト煮	鶏肉と野菜の旨煮 すまし汁 (キャベツ、大根)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、人参、 キャベツ、大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
11	水	おかゆ 豆腐の煮物	里芋と鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜、大根)	鶏肉、豆腐	米 里芋	玉葱、人参、小松菜、 大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
12	木	おかゆ 大根と人参の煮物	豚じゃが みそ汁 (豆腐、南瓜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、人参、大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
13	金	おかゆ 大根の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (法蓮草、玉葱)	鰯	米 南瓜	大根、人参、玉葱、 法蓮草	野菜 ハイハイ	さつま芋 の甘煮
16	月	おかゆ キャベツの煮浸し	鯖のみぞれ煮 すまし汁 (法蓮草、人参)	鯖	米 さつま芋	大根、人参、キャベツ、 法蓮草	野菜 ハイハイ	ハイハイ
17	火	おかゆ 白菜の煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 (豆腐、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、白菜、人参、 法蓮草	ハイハイ	野菜 ハイハイ
18	水	おかゆ 大根と鶏肉の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (じゃが芋、人参)	鰯、鶏肉	米 じゃが芋	小松菜、大根、人参	ハイハイ	野菜 ハイハイ
19	木	おかゆ ブロッコリーの煮物	鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁 (青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、青梗菜、 ブロッコリー	ハイハイ	野菜 ハイハイ
20	金	おかゆ キャベツの煮浸し	豚じゃが みそ汁 (豆腐、小松菜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ
23	月	おかゆ ブロッコリーの炒め煮	豚肉と野菜の煮物 すまし汁 (青梗菜、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	人参、青梗菜、 ブロッコリー、玉葱	ハイハイ	野菜 ハイハイ
24	火	おかゆ 法蓮草の煮浸し	鶏肉とブロッコリーの炊き合わせ すまし汁 (南瓜、玉葱)	鶏肉	米 南瓜	ブロッコリー、玉葱、 法蓮草、人参	野菜 ハイハイ	ハイハイ
25	水	おかゆ キャベツの煮物	煮魚 (鯖) すまし汁 (小松菜、豆腐)	鯖、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、小松菜	野菜 ハイハイ	さつま芋 の甘煮
26	木	おかゆ ピーマンのじゃこ煮	豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 (里芋、大根)	豚肉、しらす	米 里芋	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、赤ピーマン、大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
27	金	🎂お誕生日会🎂 おかゆ キャベツの煮浸し	ささみと豆腐の煮物 すまし汁 (青梗菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、キャベツ、青梗菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ
30	月	おかゆ 南瓜煮	煮魚 (鰯) みそ汁 (豆腐、白菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、白菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ

🕒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き、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。

