



6月給食予定献立表



2025年(令和7年)
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
		汁 も の	主 菜	副 食	おやつ	主 食	おやつ	
2	月	白菜のみそ汁	五目焼	ほうれん草と人参の磯和え トマト	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
3	火	ポテトスープ にらと 卵のみそ汁	タラのフライ タルタルソース	白菜のなめたけ和え 胡瓜の酢の物 コーン炒め キャベツの昆布サラダ	バナナ 牛乳 ★きなこラスク おかし	ごはん 小松菜しらす ごはん	牛乳 バナナ キウイ	ごはん
4	水	ラーメン汁	麻婆豆腐	枝 豆 ほうれん草ともやしのしょう油ルルチ	バナナ おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
5	木	はんぺんスープ ちゃんぽん風 うどん	肉じゃが プリン	炒り卵 バナナ	★ココアプリン クラッカー 牛乳 おかし	わかめ ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
9	月	夏野菜カレー	大根の華風サラダ	チーズ バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
10	火	もやしのみそ汁 人参と 小松菜のみそ汁	酢 豚 さんまの甘露煮	かぼちゃの甘煮 小松菜の納豆和え さつま芋のレモン煮 中華風サラダ	バナナ 牛乳 ミニパン おかし	ごはん 枝豆 ごはん	牛乳 バナナ キウイ	ごはん
11	水	かぶのスープ チンゲン菜の クリームスープ	あさりのかき揚げ 豚肉の おろしソース	マカロニチーズサラダ じゃが芋のミルク煮 キャベツのおかか和え ちらし皿パゲティ(付合せ)	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
12	木	野菜 たっぷりうどん	元気ヨーグルト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	おにぎり
13	金	豆苗と麩のみそ汁	タンドリーチキン	トマト さつま芋のひじき煮	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
14	土	春雨スープ キャベツと 油揚げの味噌汁	豆腐グラタン 豚肉のケチャップ焼	アスパラのごま和え 人参としらすのきんぴら ひじきのごまマヨ和え 煮 豆	バナナ 牛乳 ★ホットケーキ おかし	ごはん 菜の花 ごはん	牛乳 バナナ キウイ	ごはん
15	日	ワカメスープ ビビンバ丼	ザンギ ポテトサラダ	トマト 青リンゴゼリー	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	◎ いりません
16	月	えのきのみそ汁	鮭のバンバンジー焼	小松菜のなめ茸和え トマト入りたたききゅうり	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
17	火	五目うどん	ヨーグルト	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
18	水	白菜のみそ汁	照り焼きのりチキン	昆布とごぼうのきんぴら 小松菜とツナの酢味噌和え	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
19	木	つくね団子汁	さばのソース焼き	ほうれん草のごま和え ひじきの煮物	バナナ 牛乳 ★焼き芋	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
20	金	玉ねぎと 麩のみそ汁	豚肉と白菜の 味噌炒め	かぼちゃとコーンのクリーム和え ふきの炒め煮	バナナ 牛乳 ★ごまドーナツ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
21	土	きのこ汁	ごまつくね	パプリカときゅうりのマリネ 切干大根の加-炒め	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
22	日	もやしのみそ汁	豚肉の漬け焼	うまっコリー ほうれん草のなめ茸和え	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
23	月	ミートスパゲティ	気になる野菜 ジュース	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
24	火	豚 汁	鮭の照り焼きソース	トマト ほうれん草の菜の花和え	バナナ 牛乳 おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん

- ◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を
持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。
◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【6月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	485kcal	18.3g	15.2g	1.4g
◎3～5歳児	416kcal	18.8g	17.5g	1.6g