



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	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 杓イフルーツ	牛乳 ★きなこラスク	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
4 水	にらと 卵のみそ汁	ツナハンバーグ	コーン炒め キャベツの昆布サラダ オレンジ	牛乳 おかし	小松菜しらす ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
5 木	ラーメン汁	麻婆豆腐	枝 豆 バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
6 金	はんぺんスープ	肉じゃが	ほうれん草ともやしのしょう油炒め 炒り卵 パインアップル	★ココアプリン クラッカー	わかめ ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
7 土	ちゃんぽん風 うどん プリン	バナナ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
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	酢 豚	かぼちゃの甘煮 小松菜の納豆和え 杓イフルーツ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
11 水	人参と 小松菜のみそ汁	さんまの甘露煮	さつま芋のレモン煮 中華風サラダ オレンジ	牛乳 ★かぼちゃクッキー	枝豆 ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
12 木	かぶのスープ	あさりのかき揚げ	マカロニチーズサラダ じゃが芋のミルク煮 バナナ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
13 金	チンゲン菜の クリームスープ	豚肉の おろしソース	キャベツのおかか和え ちらし鍋(付合せ) パインアップル	★フルーヨーグルト クラッカー	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
14 土	野菜 たっぷりうどん	元気ヨーグルト	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
16 月	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
17 火	春雨スープ	豆腐グラタン	アスパラのごま和え 人参としらすのきんぴら 杓イフルーツ	牛乳 ★ホットケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
18 水	キャベツと 油揚げの味噌汁	豚肉のケチャップ焼	ひじきのごまマヨ和え 煮 豆 オレンジ	牛乳 ★メロンパン風トースト	菜の花 ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
誕生会	ワカメスープ	ザンギ		牛乳		牛乳	◎
19 木	ビビンバ丼	ポテトサラダ	トマト 青リンゴゼリー	おかし	ビビンバ丼	バナナ	いりません
20 金	えのきのみそ汁	鮭のパンパンジー焼	小松菜のなめ茸和え トマト入りたたききゅうり パイン	牛乳 おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
21 土	五目うどん	ヤクルト元気 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
23 月	白菜のみそ汁	照り焼きのリチキン	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
24 火	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 杓イフルーツ	牛乳 ★焼き芋	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
25 水	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 オレンジ	牛乳 ★ごまドーナツ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
26 木	きのこ汁	ごまつくね	パプリカときゅうりのマリネ 切干大根のｶｰ炒め バナナ	牛乳 おかし	塩昆布 ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
27 金	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 パインアップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
28 土	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
30 月	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	ヤクルト400LT 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