

令和7年6月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥11(水)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

2 月				3 火				4 水				5 木				6 金				7 土
はっぼうさいじる しゅうまい ごまあえ ばいナップる				はやしに こーるすーさらだ ぎゅうにゅう ばなな				まーぼーとうぶじる きゅうりささみのあえもの かぼちゃにもの きうい				とりのからあげ ほうれんそうなむる こーんくりーむすーぶ おれんじ				ちくぜんに ぼてとさらだ かぶのみそしる ばなな				
熱量	486	炭水化物	65.6	熱量	566	炭水化物	70.9	熱量	410	炭水化物	58.9	熱量	466	炭水化物	61.3	熱量	419	炭水化物	61.6	
蛋白質	18.9	食塩相当量	1.3	蛋白質	19.6	食塩相当量	1.2	蛋白質	17.5	食塩相当量	1.1	蛋白質	18.9	食塩相当量	1.2	蛋白質	17.9	食塩相当量	1.4	
脂質	16.5			脂質	22.6			脂質	11.6			脂質	16.2			脂質	11.2			
3時	ぎゅうにゅう てづくりおにぎり			3時	やさいじゅーす てづくりあずきむしばん			3時	ぎゅうにゅう せんべい			3時	こうべぷりん せんべい			3時	ふる一つよーぐると			

9 月				10 火				11 お誕生会				12 木				13 金				14 土
さけむにえる すきこんぶに きゃべつのみそしる ばいナップる				あつやきたまご うるいなむる らーめんじる ばなな				やきそば ちゅうかすーぶ えびふらい ふるーちえ				さばみそに じゃーまんぼてと とうふのすましじる きうい				てづくり弁当の日 				
熱量	411	炭水化物	54.0	熱量	424	炭水化物	73.4	熱量	421	炭水化物	45.4	熱量	498	炭水化物	52.5					
蛋白質	21.4	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.1	食塩相当量	1.3	蛋白質	19.9	食塩相当量	1.4	蛋白質	16.3	食塩相当量	1.2					
脂質	9.4			脂質	8.4			脂質	17.8			脂質	12.5							
3時	ぎゅうにゅう みにくりーむばん			3時	ぎゅうにゅう たこやき			3時	おめでとうあいす			3時	ぎゅうにゅう せんべい			おうちからお弁当を もってきてね。				

単位：○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより

ラッキー人参、はじまります！！

にしかわ保育園の給食(おやつ)は、こどもたちに必要な栄養を摂取することはもちろんですが、食を通して、たのしい・うれしい・感謝の気持ちが育つような食育の取り組みをしています。

6月は、ラッキー人参です。

昼食のおかずのどれか1品に、調理師さんがかわいい型ぬきをした人参＝ラッキー人参がかけています。

どのお皿に入っているかな？

だれに入っているかな？

わくわくドキドキたのしい給食の時間になります🍴



どのお皿に入っているかな？
さがしてね★

令和7年6月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

16 月				17 火				18 水				19 木				20 金				21 土	
てりやきちきん				にくじゃが				はんぱーぐのとまとに				にさかな				ゆでぶたごまだれ					
きやべつとしらすさらだ				ごままよあえ				ほうれんそうべーこんそてー				にくごぼうきんぴら				ひじきのにも					
なめこのみそしる				もやしのみそしる				じゃがいものみそしる				きやべつみそしる				たまねぎのみそしる					
おれんじ				きうい				ばなな				ばいなっふる				おれんじ					
熱量	379	炭水化物	48.6	熱量	419	炭水化物	60.6	熱量	413	炭水化物	11.9	熱量	379	炭水化物	53.6	熱量	410	炭水化物	52.2		
蛋白質	19.2	食塩相当量	1.2	蛋白質	14	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.5	食塩相当量	1.2	蛋白質	20.5	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.4	食塩相当量	1.4		
脂質	8.1			脂質	8.5			脂質	11.9			脂質	9.2			脂質	13.7				
3時	ぶるーべりーぜりーせんべい			3時	ぎゆうにゆうてづくりはーとのじゃむぼん			3時	ぎゆうにゆうせんべい			3時	よーぐるとばなな			3時	やさいじゆうーすせんべい				

23 月				24 火				25 水				26 木				27 金				28 土	
すどり				ぶたにくしょうがいため				とりのからあげかれーあじ				やきさかな(さけ)				ぼーくかれー					
きりぼしだいにんに				うめおかかあえ				ちゆうかふうさらだ				あすばらとべーこんそてー				きやべつとまとさらだ					
はるさめすーぶ				だいこんのみそしる				きやべつのみそしる				とんじる				じよあ					
ばいなっふる				ばなな				おれんじ				ばいなっふる				おれんじ					
熱量	412	炭水化物	57.7	熱量	425	炭水化物	61.5	熱量	412	炭水化物	53.8	熱量	425	炭水化物	53.6	熱量	476	炭水化物	71.5		
蛋白質	14.8	食塩相当量	1.2	蛋白質	17.2	食塩相当量	1.2	蛋白質	16.8	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.3	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.2	食塩相当量	1.5		
脂質	13.5			脂質	12.3			脂質	14.4			脂質	14.8			脂質	14.8				
3時	ぷりんせんべい			3時	ぎゆうにゆうてづくりぼうんどけーき			3時	ぎゆうにゆうくろわっさん			3時	おこめのむーすばなな			3時	りんごじゆうーすせんべい				

30 月			
えいようなっとう			
ぜんまいのにも			
みそけんちんじる			
ばなな			
熱量	411	炭水化物	59.3
蛋白質	17.3	食塩相当量	1.3
脂質	11.7		
3時	とろけるぜりーせんべい		

おすすめおやつ紹介

シュガートースト

食パン 2枚
バター 25グラム
砂糖 20グラム

- ① バターと砂糖を混ぜ、食パンにぬる。
- ② 食パンを2枚合わせて、トースターでこんがり焼く。
- ③ 1/4カットする。



単位: ○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

6月 食育カリキュラム	目標 … 給食ってたのしいね がんばること … お皿をきれいにしよう 取組み … ラッキー人参をいれて子どもたちが給食を楽しめるようにする
--------------------	--