



2025/06月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉の香り焼き,なすのみそ汁,キャベツとちくわのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
3	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,揚げワントン,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,青菜とバナナのケーキ
4	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰯のカラフルマリネ,みそ汁,小松菜のごま和え,ヤクルト	牛乳,おかし(ビスケット類)
5	木	お茶(牛乳),小魚	【端午の節句】わかめごはん,エビフライ,フライドポテト,花魁のすまし汁,ブロッコリーサラダ,手作りゼリー(ピーチ)	牛乳,柏餅 (未満児:おかし)
6	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏肉のバーベキューソース焼き,きのこスープ,コールスローサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
7	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
9	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖のごま焼き,みそ汁,なすの甘辛炒め,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
10	火	お茶(牛乳),小魚	【時の記念日】時計ライス,コーンしゅうまい,魁のすまし汁,ほうれん草のおひたし,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
11	水	お茶(牛乳),小魚	クリームスープバググティ,白身魚のフライ,キャベツサラダ,果物	牛乳,たこやき
12	木	お茶(牛乳),小魚	朴葉寿司,鶏肉の照焼き,豆腐のすまし汁,きゅうりの和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
13	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,ささみのチーズフライ,豚肉と大根のスープ,キャベツの胡麻ネーズ和え,手作りゼリー(メロン)	牛乳,スイートポテト
14	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
16	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,蒸し鶏の香味だれ,豆腐の中華汁,オーロラサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
17	火	お茶(牛乳),小魚	きつねうどん,カニカマの磯辺天ぷら,ほうれん草の納豆和え,果物	牛乳,プレーンクッキー
18	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐のねぎ味噌焼き,すまし汁,もやしの和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
19	木	お茶(牛乳),小魚	親子丼,白身魚の磯焼き,きゅうりの酢の物,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,おかし(ビスケット類)
20	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のトマトソース煮,はるさめスープ,キャベツとコーンのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
21	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
23	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉の香草焼き,みそ汁,いもの煮っころがし,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
24	火	お茶(牛乳),小魚	【年少給食試食会】ごはん,鶏のレモン煮,大根のみそ汁,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
25	水	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,ミニドック,きゅうりとトマトのドレッシング和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
26	木	お茶(牛乳),小魚	担々麺,エビカツ,中華和え,手作りゼリー(グレープ)	みかんヨーグルト
27	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏としめじのカップ焼き,野菜スープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
28	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
30	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,炒り鶏,豆腐のみそ汁,小松菜のツナ和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)

- ★今月の郷土食は朴葉寿司、いもの煮っころがしです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	510	20.5	16.8	227	2.1	153	0.26	0.35	31	4	2.2
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	438	17.9	16.2	274	1.7	152	0.23	0.39	26	3	1.8
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 食事摂取基準について 》

日本人の「食事摂取基準」をご存知でしょうか？

私たち日本人が健康であるために、また生活習慣病を予防するために、どんな栄養素をどれだけ摂ると良いのかという「食事による栄養摂取量の基準」が厚生労働省より示されるものです。日々変わっていく食の背景を踏まえて5年ごとに改定され、この4月に2025年版が公表されました。食事を考える際の基本になるもので、保育園の給食も食事摂取基準が基になっています。今回は献立を考えるうえで大切にしていること、注目してほしいポイントをお伝えします。

○保育園給食の栄養基準について

献立表の下には、給食のひと月の平均栄養量と保育園で摂りたい目標量をのせています。保育園では、一日に必要な栄養素のうち

3歳以上児・・・給食 + 午後の間食で45% （不足しがちなビタミン、ミネラルは50%）

3歳未満児・・・給食 + 2回の間食で50% を摂れるように考えています。



体での働き	エネルギー源		エネルギーを作るのに必要		体の材料		細胞の増加・ 入替え時のコピー機	骨や歯を作るときに必要な	全身に酸素を運ぶ	うんちの成分	体液のバランスを保つ
	粘膜やホルモンの材料		正常な発育に必要	発育ビタミン		神経・筋肉への情報伝達物質					
区分	エネルギー	脂肪	ビタミンB1	ビタミンB2	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	鉄	食物繊維	食塩
	kcal	g	mg	mg	g	mg	μg	mg	mg	g	g
3歳以上児目標量	575	16.0	0.35	0.40	24.0	288	225	25	2.8	4.0	1.6
3歳未満児目標量	475	13.2	0.25	0.28	19.6	213	188	20	2.3	3.0	1.5

エネルギー量は、毎年市内24保育園児の体格を基に算出しています。2025年版は8月献立より適用する予定です！

栄養素にはそれぞれに体の中での働きがあり、日々のこども達の活動や、発育を支えています。

これらの栄養素をきちんと摂るためには、さまざまな食品が必要になります。こども達が無理なく必要な栄養素を摂ることのできる給食づくりと一緒に、好き嫌いなく食べることができる環境づくりも大切にしていきます。

○注目してみてください！

こども達が毎日どんな給食を食べているかは、保育園の玄関に展示しています。一食分の量を展示していますので、家庭での食事の参考にしてみてください。またご飯、肉や魚、野菜など、それぞれの食材の量にも注目してください。



《 6月のおすすめレシピ 》

バンザンスー
伴三絲（4人分）



中国語で「伴」和える、「三」数字の3、「絲」糸のように細切りにするという意味で、3種の具材を細切りにして和える料理です。春雨のツルツルとした食感と、甘酸っぱい味で、これからの暑い時期にもさっぱりと食べることができます♪

★材料★
春雨 30g
きゅうり 1本
にんじん 1/2本
ロースハム 2枚
【調味料】
ごま油
砂糖
酢
しょうゆ
小さじ1/2
小さじ1
大さじ1
小さじ2

★作り方★
①春雨は茹でて流水で冷まし、食べやすい長さにカットする。
②にんじんはせん切りにして茹で、きゅうりもせん切り、ロースハムも半分に切って5mm幅に切る。
③ボウルに調味料を合わせ、①②と和えたら完成！