



こぼとキンダーガーデン 2025年
6月 給食メニュー

～給食室より～

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は、湿度や気温が高く食中毒が起こりやすくなっています。
菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまうこともあるため、食管理に注意して食事を楽しみましょう。

6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)		6月7日(土)	
午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) 元氣ヨーグルト		午前(未満児) ポーロ	
ビビンバ風丼 白菜の酢の物 わかめスープ フルーツ		ひじきごはん 鶏ののり照り焼き 肉うどん キャベツのたまご炒め フルーツ		ごはん 鶏ののり照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 お楽しみゼリー		ごはん お好み焼き卵卵焼き 豚と厚揚げのみそ炒め 豆乳みそ汁 フルーツ		ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ		豚丼 にんじんの和風サラダ みそ汁 フルーツ	
午後 キャロットケーキ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 きなごサブレ・牛乳		午後 かぼちゃようかん・牛乳		午後 おかし・ジョア		午後 おかし・牛乳	
めし 95 鶏ひき肉、鶏ひき肉 15 たまご 25 こまつな 20 もやし 15 にんじん 20 しょうが 0.5 焼肉のたれ 5 白ゴマ 1		めし 95 鶏ひき肉 15 ひじき 10 にんじん 5 油あげ 2 いりごま 1 しょうゆ、みりん、サラダ油 1 和風だし 0.2 さとう 1 みりん 1		めし 95 鶏肉 35 キャベツ 30 じゃがいも 15 こまつな 4 しょうゆ、みりん、サラダ油 1 さとう、刻みのみり 2		めし 95 たまご 35 鶏ひき肉 30 にんじん 15 キャベツ 4 酒 2 お好み焼きソース 1 青のり粉 3		めし 95 豚肉 60 たまねぎ 6 しょうゆ 8 みりん 10 酒 10 さとう 10 いんげん 8		めし 95 豚肉 40 たまねぎ 30 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 さとう 0.5 いんげん 0.8	
はくさい 35 にんじん 15 きゅうり 15 コーン 10 かにかまぼこ 2 酢、さとう 0.8 しょうゆ 0.4 いりごま 0.4		うどん 55 豚肉 10 にんじん 10 たまねぎ 10 油あげ 2 キャベツ 10 ほうれんそう 4 かつお節 0.3 いりごま 0.4 めんつゆ 2		かぼちゃ 35 にんじん 20 厚揚げ 20 じゃがいも 10 にんじん 10 こまつな 0.2 さとう 2 みそ 1 しょうゆ 10		豚肉 15 厚揚げ 25 じゃがいも 20 にんじん 20 こまつな 8 さとう 1 みそ 1 しょうゆ 1 油あげ 1 しいたけ 1		切り干し大根 7 にんじん 10 さとう 20 かたくり粉 4 和風だし 5		にんじん 28 コーン 10 きゅうり 10 きゅうり 4 和風だし 5	
たまねぎ 15 コーン 10 だいにん 10 わかめ 1 中華だし 0.5 しょうゆ 0.8 いりごま 30		キャベツ 20 にんじん 10 たまご 15 和風だし 0.4 しょうゆ 0.8 みりん 0.4		厚揚げ 10 えのきたけ 6 たまねぎ 0.5 わかめ 0.4 みそ 5		鶏肉 10 たまねぎ 10 にんじん 10 だいこん 10 こまつな 8 しいじ 13		さつまいも 20 キャベツ 20 とうふ 10 わかめ 0.5 油あげ 2 和風だし 0.4 みそ 5		ふ 1 じゃがいも 10 もやし 8 きゅうり 0.5 和風だし 0.3 みそ 6	
小麦粉 20 さとう 5 サラダ油 5 たまご、にんじん 10 ベーキングパウダー 0.8		小麦粉 0.4 しょうゆ 0.8 みりん 0.4 フルーツ 30		豆乳 15 小麦粉 0.4 きな粉 0.8 さとう 0.4 かたくり粉 3 サラダ油 3		みそ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 かぼちゃ 20 さとう 3 ミラフル(粉末) 3.5 寒天 0.5 牛乳 10 水 8		ジョア マスカット 鉄&葉酸 80		フルーツ 30	
6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月14日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) せんべい	
チキンカレー きゅうりのごまサラダ コンソメスープ フルーツ		さげごはん ちゃんぽんめん ほうれん草のみそごま和え フルーツ		ごはん 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き みそ汁 フルーツ		ごはん 肉じゃが ツナサラダ かきたま汁 フルーツ		ごはん 鶏肉の甘辛いいため やさいの白あえ みそ汁 フルーツ		中華丼 キャベツとじゃこのサラダ 中華スープ フルーツ	
午後 りんごどさつまいものきんとん・牛乳		午後 じゃがいもあべかわ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 あんドーナツ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95 鶏肉 15 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 20 ブロッコリー 5 カレールウ 6 サラダ油 1		めし 95 鶏ひき肉 12 こまつな 10 めんつゆ、青のり粉 0.2 いりごま 0.5 中巻めん 45 豚肉 13 にんじん、もやし、キャベツ 10 かまぼこ 5 コーン 15 わかめ 0.5 中華だし 0.5 しょうゆ 10 豆乳 4 にんにく 0.2 かつお節 0.1 刻みのみり 0.4		めし 95 鶏ひき肉 20 豚肉 15 じゃがいも 20 にんじん 30 たまねぎ 8 かたくり粉 0.5 しょうゆ、みりん、酒 1.2 さとう、しょうゆ 0.4 みりん 18 だいこん 12 キャベツ 8 にんじん 8 ツナ缶 8 さとう 4 和風だし、いりごま 1 しょうゆ 0.2		めし 95 鶏肉 15 たまねぎ 38 にんじん 20 キャベツ 20 じゃがいも 8 しめじ 0.6 さとう 2 しょうゆ 1 みりん 2 サラダ油 30 ほうれんそう 20 きゅうり 4 にんじん 20 とうふ 0.2 ちくわ 0.4 ちくわ 10 いりごま 10 和風だし 10 さとう 8 めんつゆ 8		めし 95 豚肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 キャベツ 15 青ねぎ 20 しょうが 5 中華だし 0.5 しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 1 かたくり粉 0.5 キャベツ 30 にんじん 18 コーン 2 しょうゆ 1 和風だし 0.8 さとう 0.3 かつお節 0.1 いりごま 0.2			
こまつな 10 はくさい 10 コーン 8 とうふ 10 わかめ 0.5 コンソメ 1		ほうれんそう 15 にんじん 20 もやし、きゅうり 15 コーン 10 さとう 4 和風だし 0.3 さとう 2 しょうゆ、みそ、いりごま 1		さつまいも 30 にんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう 10 わかめ 0.5 か 1 とうふ 8 みそ 5 和風だし 0.4		たまご 10 和風だし 8 しょうゆ 5 フルーツ 35 ホットケーキミックス 10 とうふ 6 こしあん 8 たまご 2 さとう 3 サラダ油 2		こまつな 15 にんじん 0.3 さつまいも 13 キャベツ 10 わかめ 0.3 みそ 5 和風だし 0.4			
フルーツ 30 さつまいも 40 さとう 5 りんご 15		フルーツ 30 じゃがいも 30 かたくり粉 10 黒砂糖 3 きな粉 2.5 さとう 2		フルーツ 30		フルーツ 35		フルーツ 35		フルーツ 35	
6月16日(月)		6月17日(火) ※メキシコ料理		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)		6月21日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) 元氣ヨーグルト		午前(未満児) ウエハース		こぼと音楽会	
ごはん 鶏肉のカレー粉揚げ 炒めひじき煮 みそ汁 フルーツ		メキシカンライス チリコンカン パソレニサラダ フルーツ		ごはん 焼きビーフン マカロニサラダ みそ汁 フルーツ		えだまめ混ぜごはん どんこ風ラーメン パンバンジー フルーツ		ごはん 魚のみそ煮 じゃがバターのじゃこ炒め なめこ汁 フルーツ			
午後 おかし・牛乳		午後 メキシコ風プリン・牛乳		午後 たまご蒸しパン・牛乳		午後 おかし・ジョア		午後 米粉ヨーグルトスコーン・牛乳			
めし 95 鶏肉 45 カレー粉 0.5 しょうゆ 0.5 しょうが 1 にんにく 1 かたくり粉 10 サラダ油 10		めし 95 たまねぎ、にんじん 10 ピーマン 5 ウインナー 8 コンソメ 0.4 カレー粉 0.5 パプリカパウダー 0.3 ケチャップ 3 バセリ 0.3 マーガリン 2		めし 95 ビーフン 10 豚肉 10 キャベツ 10 もやし 10 にんじん 10 さとう 10 いりごま 1		めし 95 えだまめ 15 にんじん 8 ちりめんじゃこ 2 和風だし 0.5 しょうゆ 2 さとう 2 いりごま 1		めし 95 赤魚 60 しょうが 1 みそ 3 みりん 2 さとう 3 じゃがいも 35 にんじん 20 たまねぎ 15 青ねぎ 3 ちりめんじゃこ 8 バター 5 しょうゆ 0.8 かつお節 0.3			
ひじき 4 厚揚げ 5 にんじん 15 えだまめ 10 こまつな 4 さとう 3 みりん 3 しょうゆ 1 ごま油 0.6		だいず 10 豚ひき肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 サラダ油、さとう 4 ケチャップ 3 パプリカパウダー 3 ソース 0.2 トマト缶 2 コンソメ 30 にんにく 0.8		たまご 30 牛乳 15 小麦粉 3 さとう 8 サラダ油 4 ベーキングパウダー 0.5		中巻めん 50 豚肉 20 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 かまぼこ 20 コーン 9 いりごま 1 白ねぎ 5 豆乳 15 中華だし 2 しょうゆ 1 にんにく 0.2 ごま油 0.3		なめこ 10 にんじん 10 キャベツ 10 ほうれんそう 10 とうふ 5 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5			
じゃがいも 10 えのきたけ 10 たまねぎ 10 こまつな 10 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 4		鶏肉 15 コーン 15 たまねぎ、キャベツ 15 コンソメ 0.7 しょうゆ 0.5 パツル 0.2		たまご 8 さとう 4 牛乳 15 みかん果汁 3 バター 0.5		さとう 7.2 フルーツ 13 さとう 4 ジョア マスカット 鉄&葉酸 0.6		米粉 10 さとう 2 ベーキングパウダー 0.4 サラダ油 2 ヨーグルト 5 きなこ 2 バナナ 5			



6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)		6月28日(土)	
午前(未満児)	ゼリー	午前(未満児)	ボーロ	午前(未満児)	せんべい	午前(未満児)	ビスケット	午前(未満児)	ウエハース	午前(未満児)	ウエハース
ごはん 豚肉の焼肉風いため ブロッコリーとたまごのサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 八宝豆腐 春雨のマヨ和え 中華風コーンスープ フルーツ		ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ラタトゥイユ ポタージュ フルーツ		親子丼 さつまいものサラダ みそ汁 フルーツ		ごはん 魚のゆかり揚げ ひじきのごまサラダ さつまい フルーツ		チキンライス きゅうりの中華和え コンソメスープ フルーツ	
午後	かぼちゃクッキー・牛乳	午後	黒糖蒸しパン・牛乳	午後	ツナカレーおにぎり・お茶	午後	ミックスピザ・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳
めし	95	めし	95	ホワイトロール	25	めし	95	めし	95	めし	95
豚肉	25	豚肉	15	黒糖パン	25	鶏肉	35	たら	15	鶏肉	20
キャベツ	25	とうふ	35	鶏肉	45	にんじん	15	ゆかり	60	たまねぎ	12
たまねぎ、もやし	15	えび	8	しょうゆ	2	たまねぎ	40	小麦粉	0.8	にんじん	12
赤ピーマン	6	はくさい	30	にんにく、しょうが	0.5	青ねぎ	5	サラダ油	3	ピーマン	6
しょうが	0.5	たまねぎ、にんじん	10	マヨネーズ	3	さとう	2.5	コンソメ	6	ケチャップ	6
焼肉のたれ	2.5	しいたけ	2	シスコーン	8	しょうゆ	0.5	ひじき	3	コンソメ	0.5
みりん	1	チンゲンサイ	6	ベーコン	10	和風だし	25	たまご	20	サラダ油	1
酒	1	たけのこ	10	しょうが	1	さつまいも	35	にんじん	15	きゅうり	20
ごま油	1	中華だし	0.2	にんじん、たまねぎ	15	じゃがいも	25	キャベツ	10	もやし	15
ブロッコリー	15	しょうゆ、かたくり粉	1	ピーマン	10	きゅうり	15	コーン	8	コーン	2
にんじん、きゅうり	20	サラダ油	1	黄ピーマン	8	たまねぎ	20	ちくわ	4	中華だし	0.8
さつまいも	10			トマト缶	15	マヨネーズ	5	ごまドレッシング	1	しょうゆ	0.3
ちくわ	2	はるさめ	7	酒	1	コンソメ	0.3	いりこま	4	ごま油	0.2
たまご	10	にんじん、キャベツ	15	コンソメ、しょうゆ	0.5	かぼちゃ	15	豚肉	5	ウインナー	5
コンソメ	0.3	きゅうり、コーン	5	ケチャップ	3	だいこん	10	にんじん	10	たまねぎ	10
マヨネーズ	5	マヨネーズ	7			えのきたけ	35	さつまいも	20	チンゲンサイ	10
もやし、こまつな	10	にんじん	5	じゃがいも	5	とうふ	10	はくさい	10	コンソメ	5
じゃがいも	15	えのきたけ、コーン	10	にんじん、ブロッコリー	5	えのきたけ	13	しょうゆ	5	しょうゆ	0.2
だいこん	10	こまつな	5	コーン	5	和風だし	0.3	とうふ	10		
わかめ	0.5	クリームコーン缶	15	コンソメ	0.4	みそ	5	和風だし	0.4	フルーツ	30
和風だし	0.4	たまご	8	豆乳	25	フルーツ	35	みそ	4		
みそ	5	中華だし	0.5	牛乳	10						
フルーツ	30	しょうゆ	0.4	フルーツ	30	フルーツ		フルーツ	30		
かぼちゃ	13					イースト(ドライ)	0.3				
小麦粉	8	フルーツ	30			強力粉	13	牛乳	50		
さとう	4			麦茶	80	牛乳	3				
ベーキングパウダー	1					サラダ油	1				
マーガリン、牛乳	3	ホットケーキミックス	14	めし	35	にんにく	0.1				
		おかから	1	ツナ缶	8	トマト缶	14				
		たまご	3	にんじん、たまねぎ	5	しお	0.1				
		牛乳	4	コーン	3	ウインナー、ピーマン	5				
		黒砂糖、ミラフル(粉末)	2	カレーウ	1	たまねぎ	9				
				パセリ	0.6	コーン	6				
						チーズ	10				

6月30日(月)		～世界の料理～		食中毒の予防方法	
午前(未満児)	ゼリー	6月17日(火)はメキシコ料理です。 メキシカンライスとチリコンカンとは本来であればチリパウダーを使用しますが、今回は子どもたちが食べやすいように唐辛子の仲間でありながら辛みのないパプリカパウダーで代用しています。 ボソレ風はとうもろこしがたくさん入った具だくさんスープで、バジルで風味付けします。 楽しみにしていてくださいね！		〇細菌をつけない 必ず手洗いをする。素手で加熱せずに食べる食品に触れると細菌が時間とともに増えるので手袋などを使用する。特にお弁当など時間が経ってから食べるものは注意する。 〇細菌を増やさない 細菌は10℃～60℃で増えやすいため、生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ。 〇細菌をやっつける 多くの菌は加熱すると死滅するため特に肉や魚は十分に加熱。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は熱湯や漂白剤、乾燥機などを使用し消毒・殺菌をする。	
豚肉のてりたま丼					
じゃがいものきんぴら					
みそ汁					
フルーツ					
午後	いちごジャムサンド・牛乳	～新メニュー紹介～ 〇6月25日(水) ラタトゥイユ フランスの郷土料理で、トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜を炒め煮にしたものです。 あざやかな色合いを楽しんで、夏野菜の旨味を感じながら食べてもらえたらと思います。			
めし	95				
豚肉	25				
たまねぎ	20				
こまつな	10				
しょうゆ、さとう	1.8	～新メニュー紹介～ 〇6月25日(水) ラタトゥイユ フランスの郷土料理で、トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜を炒め煮にしたものです。 あざやかな色合いを楽しんで、夏野菜の旨味を感じながら食べてもらえたらと思います。			
たまご	13				
みりん、サラダ油	1				
じゃがいも	35				
にんじん	15				
いんげん	10				
さとう	0.8				
しょうゆ、いりごま	1				
ごま油	0.3				
だいこん、にんじん	10				
キャベツ	8				
とうふ	13				
油あげ	4				
わかめ	0.3				
みそ	5				
和風だし	0.4				
フルーツ	30				
食パン	30				
いちごジャム	5				

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。

～クッキング～

いるかGさんと一緒に5月に園で栽培したえんどうまめをゆでて食べました！えんどうまめの中を開いて中の豆が何個あるのか数えてみたり、「とうもろこしみたい」と、野菜本来の甘みを感じながらみんなでパクパク食べて楽しみました。

園では他にも色んな野菜を育てているので、みんなで食べるのがとても楽しみです！