



令和7年5月31日発行 名東保育園

朝ごはんはなぜ大事なの？

【脳が元気になるよ】

睡眠中もエネルギーを使っているため、1日の元気をチャージ！

【肥満防止になるよ】

昼食のドカ食いが減り、太りにくい体につながります！

【うんちが出やすくなるよ】

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します！

【活力が出るよ】

体温が上がり、血液が体中によく巡って活発的になります！

給食万博、開催中！

大阪万博 2025 が開催中ですね！
万博にちなんで、開催期間中に名東保育園では、
各国のメニューが登場します！

毎月違った料理が登場しますので、
ご家庭でも「今月はどこの国かな〜？」と
話してみてくださいね！

6月は、みんなが大好きな
アメリカドックです！
食育ボードも万博仕様になっていますので
見てくださいね！



保育園の人気メニュー！作り置きして混ぜるだけ！

～ウィンナーピラフ～

<材料> ウィンナー 5本 玉ねぎ 1/2個
人参 1/3本 コーン お好みの量
調味料 酒・しょうゆ 小1 鶏ガラ・塩 少々
水 大1

<作り方>

- ① フライパンに油をひきみじん切りした玉ねぎ、人参を入れて炒め、火が通ってきたらウィンナーを入れる。
- ② 炒めたらコーンと調味料を入れ、水分が半量になったら火を止めて冷ましてから冷蔵庫で保管。
- ③ ごはんに混ぜたら完成！



6月の旬の食材



春キャベツ 新じゃがいも 新玉ねぎ アスパラガス
きゅうり きぬさや ニラ グリンピース 枝豆
スナックえんどう らっきょう もずく 生わかめ
あゆ かつお あじ さわら いわし タコ しじみ
あさり 梅 さくらんぼ メロン

<裏面献立表>

	月 2・16・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給食	カレーライス 豚肉 新じゃがいも 人参 しめじ 新玉ねぎ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー コールスローサラダ 春キャベツ 人参 きゅうり コーン 新玉ねぎ マヨドレ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ 新じゃがのとほろ煮 豚ミンチ 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ きぬさや	ビビンバ 豚ミンチ みそ 砂糖 ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ごま油 ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾄﾏﾄ わかめスープ 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	ごはん (5日のみ) 5日 いわしの煮付け 19日 いわしの蒲焼 モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節 人参の甘煮 みぞ汁 新玉ねぎ えのき しめじ ねぎ	ごはん ローストチキン 鶏肉 かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり ツナ缶 ピクルス マヨドレ スナッフエンドウ 野菜スープ 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン (20日) ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾄﾏﾄ ﾃﾞｰﾌﾞｳｴｱ	みぞ汁 豚こま 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みそ 清汁 まいたけ 新玉ねぎ ねぎ 果物 
	五平もち 米 みそ 人参スティック 牛乳	大学芋 さつまいも 砂糖 柑類 牛乳	人参ゼリー 人参 りんごジュース 砂糖 アガー メロン  牛乳	カルピスうらう 米粉 カルピス 砂糖 ﾃﾞｰﾌﾞｳｴｱ 牛乳	梅おこぎり 米 梅干し 青じそ  ｱｽﾊﾞﾗｽﾃｯｷｯｸ 牛乳	補食 牛乳
	月 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
給食	まぜごはん たけのこ 人参 油揚げ なめだけ瓶 ツナ缶 わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン みぞ汁 新玉ねぎ しめじ えのき しめじ あさつき	ごはん 鮭のムニエル 鮭 レモン ポテトサラダ 新じゃがいも 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン マヨドレ スナッフエンドウ 野菜スープ 新玉ねぎ 人参 セロリ 鶏ガラ パセリ ブイヨン	ごはん 羽先の中華焼 手羽先 鶏肉 ねぎ しょうが 春雨の和え物 春雨 人参 きゅうり きくらげ ごま油 ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾄﾏﾄ わかめスープ 新玉ねぎ 生わかめ ねぎ	ごはん 白身魚のトマトソースがけ 魚 トマト缶 新玉ねぎ 人参 ケチャップ パセリ ｼﾝﾊﾞｰｻﾗﾀﾞ 春雨 パプリカ (赤・黄) きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ  スナッフエンドウ ｼﾞｭﾘｱﾝｽｰﾌﾟ 新玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 鶏ガラ ブイヨン	ごはん 鶏肉のこんべいとう煮 鶏肉 氷砂糖 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ アスパラ ほうれん草 人参 きゅうり コーン 新玉ねぎ ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾄﾏﾄ みぞ汁 新玉ねぎ 油揚げ しめじ あさつき	鶏汁 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みぞ汁 わかめ 新玉ねぎ たいこん 果物 
	のり塩ポテト 新じゃがいも 青のり ﾃﾞｰﾌﾞｳｴｱ  牛乳	ｷﾗｷﾗゼﾘｰ 寒天 砂糖 みかん缶 メロン りんご せんべい 牛乳	米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 砂糖 牛乳 柑類 牛乳	芋もち 新じゃがいも チーズ コーン 米粉 ﾃﾞｰﾌﾞｳｴｱ 牛乳	米粉のアメリカンドック 米粉 砂糖 豆腐 ウインナー メロン 牛乳	補食 牛乳