



令和8年度6月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他		
1	15	29	月	麦ごはん すまし汁 厚揚げの煮付 わかめサラダ	豆乳 牛乳かん チーズ(以上児)	牛乳 チーズ	牛乳 プロセス [※] 牛 肉 厚揚げ ロースハム カ たわかめ 調整豆乳 粉 寒天	精白米 押麦 白玉ふ じやがいも 植物油 三 温糖 マヨネーズ すりご ま	えのきたけ 青ねぎ にん じん さやいんげん きゅう り みかん缶	煮干しだし 食塩 濃 口しょうゆ みりん 食 塩(塩もみ用)
2	16	30	火	麦ごはん あじさい揚げ レタス 具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉棒	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 鶏卵 油 揚げ 脱脂粉乳 きな 粉	せんべい 精白米 押 麦 小麦粉 揚げ油 三 温糖 水あめ	冷凍ホールコーンにんじん 冷凍グリーンピース レタス キャ ベツ たまねぎ もやし 青ね ぎ	食塩 白ワイン 煮干し だし 米みそ 麦みそ
3	17		水	パン とりのマーメイド焼き ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	スキムミルク にんじんゼリー クッキー	牛乳 オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱 脂粉乳 粉寒天	パン マーメイド [※] バター 植 物油 小麦粉 三温糖 クッキー	オレンジ しょうが ブロッコ リー かぼちゃ たまねぎ にん じん パセリレモン(汁使用)	みりん 濃口しょうゆ 鳥がらだし 食塩 白 ワイン
4			木	麦ごはん カレンチュー フレンチサラダ	牛乳 メロン クラッカー 以上児 炒りいりこ	牛乳 パン(缶)	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬缶	精白米 押麦 じゃがい も マーガリン カレール 植 物油 三温糖 クラッカー	パインアップル缶 たまねぎ にんじん りんごジュース 冷凍グリーンピース トマト [※] ぶ れ キャベツ きゅうり メロン	鳥がらだし ガーリック パウダー ウスターソース 食塩(塩もみ用) 食 酢 食塩
5	19		金	麦ごはん すまし汁 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ なすのごまみそ炒め	スキムミルク きな粉 蒸しパン	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 木綿豆腐 白身 魚 豚肉 脱脂粉乳 き な粉 豆乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 すりごま ごま 油 ホットケーキミックス 黒砂 糖	キウイフルーツ たまねぎ に んじん 青ねぎ しょうが かぼちゃ なす ピーマン 赤 ピーマン 干しぶどう	煮干しだし 食塩 濃 口しょうゆ みりん 清 酒 米みそ
6	20		土	チャンポン バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 あさり水煮 缶 かまぼこ	ウエハース 中華めん ご ま油 バームクーヘン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 青 ねぎ しょうが パナナ	食塩 ガーリックパウダー 濃口しょうゆ 清酒 中華スープの素 鳥が らだし
8	22		月	麦ごはん かみかみバーグ サラダ菜 切干しいんごのみそ汁	スキムミルク シリアル スコーン	牛乳 みかん(缶)	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 ひじき 油揚げ 脱 脂粉乳	精白米 押麦 植物油 パン粉 じゃがいも コーン フレーク ホットケーキミックス	みかん缶 たまねぎ ホル モン缶 サラダな 切干だい ごんにんじん 青ねぎ パ ナナ 干しぶどう	濃口しょうゆ 食塩 煮干しだし 米みそ 麦みそ
9	23		火	麦ごはん 八宝菜 すまし汁	牛乳 バスプーサ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセス [※] 豚 肉 木綿豆腐 塩わか め 鶏卵 プレーンヨーグル ト 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 ごま油 片栗粉 小麦 粉 グラニュー糖 無塩パ ター 三温糖	はくさい たまねぎ にん じん さやいんげん ゆでた けのこ 乾しいたけ しょう が えのきたけ レモン果汁	食塩 清酒 濃口しょうゆ 中華スープの素 かつお 昆布だし ベーキングパウ ダー 重曹 バナナエッセ ンス
10	24		水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き レタス 野菜スープ	スキムミルク キウイ フルーツ ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 粉チーズ [※] 豚肉 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押 麦 パン粉 植物油 マ ヨネーズ [※] じゃがいも ビス ケット	パセリ たまねぎ マッシュ ルーム缶 レタス キャベツ にん じん セロリ キウイフルーツ	白ワイン 鳥がらだし 食塩 濃口しょうゆ
11	25		木	麦ごはん わかめスープ 豆腐と鶏肉のみそ炒め 小松菜ときのこのごま和え	スキムミルク ふわふわ 南瓜ケーキ	牛乳 パン(缶)	牛乳 わかめ 鶏もも 木綿豆腐 脱脂粉乳 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 すりごま 三温糖 ホッ トケーキミックス マーガ リン	パインアップル缶 青ねぎ た まねぎ にんじん ピーマ ン ごまつな もやし しめじ 生しいたけ かぼちゃ	鳥がらだし 食塩 濃 口しょうゆ 米みそ みりん かつおだし
12	26		金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨のみそ汁	豆乳 よかむごはん	牛乳 みかん(缶)	牛乳 豚肉 調整豆乳 鶏肉 ひじき	精白米 押麦 植物油 はるさめ じゃがいも	みかん缶 しょうが たま ねぎ にんじん キャベツ 青 ねぎ 切干だいごん ごぼ う	清酒 みりん 濃口 しょうゆ 煮干しだし 米みそ 麦みそ
13	27		土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 粉チーズ [※] ドリ ンヨーグルト	ウエハース スパゲティ 植 物油 かりんとう	たまねぎ にんじん ピーマ ン ホールコーン缶 マッシュ ルーム缶 トマトピューレ	食塩 コンソメ トマトケ チャップ ウスターソース
♪誕生会♪				キャロットごはん チキンカツ マカロニサラダ トマト すまし汁 ゼリー	りんごジュース カトルカール	牛乳 ウエハース	牛乳 しらす干し 鶏肉 鶏卵 ロースハム わか め	精白米 ウエハース 小 麦粉 パン粉 揚げ油 マカロニ マヨネーズ ゼリー りんごジュース 三温糖 植物油 粉糖	にんじん しそ葉 トマト きゅうり えのきたけ レモ ン果汁	清酒 食塩 薄口し ょうゆ 濃口しょうゆ か つお昆布だし ベーキ ングパウダー バナナエッ センス
18			木							

※てんとむし・クローバーには、スキムミルクを提供していません。
スキムミルクは牛乳に変更しています。

5月の食育活動



5月に旬を迎えるそら豆を、薔薇組さんにむいてもらい3時のおやつで提供しました。むき方がわからない子もいましたが、すじのところに指を入れてむくことを教えると上手にむけるようになりました。割ったさやの中の【わた】にも興味深々で、さやむきはとても楽しかったようです。好き嫌いがあるそら豆ですが、好きな子はたくさんおかわりをして食べていました。



6月の食育の予定

6月は、「手洗い・うがいをしよう!」と、「朝ごはんを食べよう!」の2つの紙芝居を予定しています。はじめとした梅雨の時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい食中毒が増える季節です。手洗い・うがいの大切さをしっかり学んで食中毒を予防しましょう。
6月17日(水) 薔薇組・桜1組 6月19日(金) 梅組・桜2組



歯の話

健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。乳歯は上下10本ずつ合計20本あり、2歳半〜3歳頃に生え揃います。乳歯は永久歯に比べてむし歯が進行しやすいのが特徴です。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることにもつながります。

- 【むし歯予防のポイント】
- ★毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除く
 - ★規則正しい食生活をこころがける
 - ★定期的に歯科健診を受ける

- 【よくかんで食べよう】
- よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれるので、むし歯や歯周病の予防につながります。その他にも、嬉しい効果がたくさんです。
- 胃腸の負担軽減
 - 脳の活性化
 - 体のバランス維持・筋力向上
 - 味覚の向上
 - 肥満の予防
 - ストレス軽減
 - あごの成長発達(きれいな歯並びにつながる)

- ★かみごたえのあるものを積極的に食べよう
 - ・根菜類、豆類(ゆでたり煮たもの)、小魚など、かみごたえのあるものを毎日の食事に取り入れましょう。
 - ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどに。
- ★調理方法を工夫してみよう
 - ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものは、皮つきのまま調理することも効果的です。
- ★適量を口の中に入れてかもう
 - ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうと、よくかむことができません。
 - ・お茶や汁で流し込まないようにしましょう。
- ★一口30回かむことを目標にしてみよう
 - ・よくかむ習慣を身につけましょう



作:御厨 友理恵