

6がっこんぽて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ		
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後	
1	月	肉じゃが・もやしとツナのサラダ・果物・牛乳	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳	お茶 お菓子
2	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・キャベツ	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
3	水	ピーマン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ピーマン・油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・鶏がらスープ	牛乳	牛乳 お菓子
4	木	親子煮・切干大根とツナのあえもの・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳	お茶 塩昆布おにぎり
5	金	豆腐だんご・キャベツのおかかあえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・小松菜・えのきたけ	片栗粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
6	土	土曜日希望保育						
8	月	カレー・コールスローサラダ・ゼリー	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ・ゼリー	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	牛乳	お茶 お菓子
9	火	魚のみそ漬焼き・青菜のおひたし・けんちん汁・牛乳	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・ごぼう・大根・長ねぎ	じゃがいも・しらたき	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳	お茶 みかんマフィン
10	水	お弁当デー					牛乳	牛乳 お菓子
11	木	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・焼きのり	鶏ひき肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ・焼きのり	なす・人参・玉ねぎ・しょうが・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳	お茶 フルーツポンチ
12	金	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーサラダ・和風コーンスープ	鶏肉	しょうが・にんにく・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ	マーマレード・油・片栗粉	しょうゆ・酒・酢・塩・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
13	土	運動会						
15	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨	酒・しょうゆ・鶏がらスープ・塩	牛乳	牛乳 お菓子
16	火	魚の南蛮漬け・豚汁・果物	魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・ほうれん草・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・しらたき・じゃがいも	だし汁・酢・しょうゆ	牛乳	牛乳 ジャムサンド
17	水	千草焼・きゅうり漬け・みそ汁・焼きのり	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・油揚げ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ジュース	牛乳 お菓子
18	木	ジャージャー麺・わかめスープ・牛乳	豚ひき肉・みそ・わかめ・牛乳	長ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・トマト・もやし・玉ねぎ・人参	乾麺(中華麺)・油・砂糖・片栗粉	しょうゆ・鶏がらスープ・酒・塩	牛乳	お茶 ツナおにぎり
19	金	《食育の日》 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・焼きのり	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・大根・長ねぎ	砂糖・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	牛乳	ジョア お菓子
20	土	土曜日希望保育						
22	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・牛乳	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶・牛乳	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳	お茶 お菓子
23	火	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草の磯香あえ・みそ汁・果物	魚・焼きのり・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・果物	じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 ちんすこう
24	水	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・夏野菜スープ	豚肉・青のり・ロースハム	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・トマト	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・コンソメ	牛乳	ヨーグルト お菓子
25	木	《誕生会献立》 豆ごはん・鶏の照り焼き・即席漬け・すまし汁・ココアケーキ	鶏肉・豆腐・かまぼこ	グリーンピース・キャベツ・きゅつり・人参・小松菜・えのきたけ・果物	米	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳	ジュース ゼリー
26	金	ピピンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	しらたき・ごま油・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・塩・鶏がらスープ	牛乳	牛乳 お菓子
27	土	土曜日希望保育						
29	月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	牛乳	牛乳 お菓子
30	火	ユージンチー油淋鶏(鶏から揚げの香味ソース)・ポイル野菜・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜	片栗粉・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 * 小麦粉は米粉に変更する場合があります。
* パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度

給食だより

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

~ 歯みがきは体を守る最前線 ~
(令和8年度標語)

「歯」は心身の健康を保ち、食事をおいしくいただくために、大切な器官です。
健康な歯はこどもたちのかけがえのない財産になります。
こどもたちの食事のポイントをお伝えします。

かむ力を育てる

乳歯が生えそろったら、かみ応えのある食材を取り入れて、かむ練習をしていきましょう。
給食では、根菜類や乾物などのかみごたえのある食材を取り入れ、こどもたちによくかむ習慣が身につくよう工夫しています。

味覚の発達を促します。

あごの骨や周囲の筋肉の発育を促します。

早食いを防ぎ、肥満防止につながります。

だ液の出がよくなります。

ひと口30回が目安です。よくかんで、ゆっくり食べることを心がけましょう。

♪♪ 6月は食育月間 ♪♪

「冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
園でも毎月19日を「食育の日」とし、旬の食材や地域の郷土料理を取り入れた献立を提供しています。
今月は、夏野菜を使った「冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ」です。
お肉と一緒に旬の野菜をおいしくいただきますよ！

