

6月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 やわらかおかし (きなこ味)
2	火	牛乳 えびせん	ごはん	豚肉 ブロッコリー わかめスープ	☆フルーツヨーグルト
3	水	牛乳 おかし	ロールパン	白身魚のピカタ 千切りキャベツ トマト とうもろこしのスープ	牛乳 ビスコ
4	木	牛乳 ビスケット	ごはん (チキンカレー)	チキンカレー 歯と口の健康週間 かみかみサラダ(かみかみメニュー) パイナップル	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)
5	金	バナナ ヨーグルト	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 ほうれん草のお浸し わかめと油揚げの味噌汁	牛乳 さつまいもチップス (かみかみメニュー)
6	土	お茶 おかし	ごはん (中華丼)	中華丼 たたききゅうり バナナ	みかんジュース せんべい
8	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	チーズハンバーグ にんじんグラッセ ブロッコリー キャベツのスープ	歯と口の 健康習慣ゼリー
9	火	牛乳 せんべい	ごはん	さばの味噌煮 野菜炒め にゅうめん バナナ	牛乳 ☆マカロニかりんとう (かみかみメニュー)
10	水	牛乳 クッキー	おにぎり	鶏肉のから揚げ 小松菜の和え物 減塩型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ミニフィッシュ (かみかみメニュー)
11	木	牛乳 ウエハース	ごはん	五目ビーフン たたききゅうり わかめスープ パイナップル	牛乳 せんべい
12	金	バナナ ヨーグルト	ごはん	2026FIFAワールドカップ応援献立 イラストロquette キャベツのおかか和え トマト 豚肉と油揚げの味噌汁	牛乳 シュークリーム (いちご)
13	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え オレンジ	まめびよ(バナナ) おかし
15	月	牛乳 えびせん	ロールパン	タンドリーチキン はるさめの酢の物 とうもろこしのスープ スティックチーズ	牛乳 ビスケット
16	火	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリー じゃがいもの味噌汁	牛乳 ☆バナナ蒸しパン
17	水	ヨーグルト	ごはん (親子丼)	親子丼 小松菜の胡麻和え オレンジ	牛乳 ミニバームクーヘン
18	木	牛乳 バナナ	ごはん	ちくわのカレー揚げ キャベツの昆布和え 減塩型抜きチーズ もやしの味噌汁	牛乳 おかし
19	金	お茶 せんべい	ごはん	19日は食育の日 みんなで味わう給食 鶏肉と野菜のケチャップからめ 粉吹きいも オレンジ えのきとわかめの味噌汁	ぶどうゼリー
20	土	お茶 おかし	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	りんごジュース せんべい
22	月	牛乳 クッキー	ごはん	白身魚の照り焼き ほうれん草のごま和え トマト たまねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 ☆チーズトースト
23	火	ヨーグルト	ごはん	鶏しそ天ぷら ブロッコリーのおかか和え 舞茸のすまし汁 オレンジ	牛乳 ぽんこめバー
24	水	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	タンメン ギョーザ きゅうりのナムル	牛乳 クッキー
25	木	牛乳 ビスケット	ごはん	さばの竜田揚げ いんげんの胡麻味噌和え もやしとにらの中華スープ バナナ	コアコアヨーグルト
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん	豚肉のつけ焼き はるさめときゅうりの酢物 えのきの味噌汁 パイナップル	牛乳 国産野菜の かりんとう
27	土	お茶 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス キャベツの甘酢和え バナナ	まめびよ(いちご) おかし
29	月	牛乳 ウエハース	ごはん	カレイの煮付け にんじんしりしり ブロッコリー キャベツの味噌汁	牛乳 ミレービスケット
30	火	牛乳 おかし	(誕生会)	ピラフ 照り焼きチキン 小松菜ともやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 メロン	お茶 ブルーベリー クレープ

6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。むし菌にならない丈夫な歯をつくるためには、バランスのよい食事をよく噛んで食べ、だらだらと食べ続けないことが大切です。子どもたちをむし菌から守るために、家族みんなで取り組んでいきましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

歯と口の健康習慣に合わせて、6月4日～10日の給食ではよく噛むメニュー(かみかみメニュー)や歯と口の健康習慣ゼリーを昼食またはおやつに取り入れています。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし菌予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



毎月19日は食育の日

毎月19日は「食育の日」です。保育所・こども園では「食育の日」に合わせて(19日が土日祝日の場合はその前後の日に)「楽しく食べよう」、「旬の食材を味わおう」等のテーマを設けた特別献立を提供しています。

今月のテーマは「みんなで味わう給食」です。アレルギーの原因となる食品を含まない給食で、食物アレルギーがある子どももそうでない子どもも、みんなが同じものを食べることができますよ。



おうちで作ってみましょう

鶏しそ天ぷら

6月23日の献立

【材料】(4人分)

- ・鶏むね肉・・・180g
- ・塩・・・1.6g
- ・みりん・・・小さじ1
- ・大葉・・・4枚
- ・薄力粉・・・20g(大さじ2強)
- ・ベーキングパウダー・・・0.4g
- ・水・・・適量
- ・油・・・適量

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角のぶつ切りにする。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ 鶏肉に塩とみりんと②をまぶし、よくもみこむ。
- ④ 小麦粉にベーキングパウダーを少量加え、水で溶き、天ぷら衣を作る。
- ⑤ ③の鶏肉に④の衣をつけて油で揚げる。

しその風味がさっぱりとして食べやすく、暑くなる今からの季節にぴったりのおかずです。また、鶏むね肉は噛みごたえがあるので、お子さんに噛む力をつけてくれますよ。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 328kcal	3歳未満児 511kcal
たんぱく質	3歳以上児 16.0g	3歳未満児 18.8g
食塩相当量	3歳以上児 2.2g	3歳未満児 2.0g

※午後のおやつに☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※食品が傷みやすい時期です。お子様のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

