

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	さいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g
2月	ごはん シイラカレー醤油漬け焼き きゅうり中華漬け	おかずみそ汁 牛乳 あじさいゼリー	ジョアブレーション バナナ	シイラ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	451 21.1	8.3 1.7
3火	ごはん・のりふりかけ 鶏塩唐揚げ かまぼこ春雨サラダ	小松菜豆腐スープ オレンジ 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐	生姜 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ オレンジ えのきたけ のり	米 大豆油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	486 20.6	16.4 1.3
4水	ごはん いわし紀州煮 じゃが芋そぼろ煮	野菜コンソメスープ メロン 牛乳	牛乳 プリン	いわし 鶏肉 たまご 牛乳	枝豆 人参 小松菜 玉ねぎ 豆苗 にんにく メロン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	487 20.6	15.2 1.7
5木	ごはん 炒り豆腐 こんにゃくみそ煮	コーンスープ バナナ 牛乳	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 鶏肉 みそ たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 クリームコーン缶詰 オクラ バナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	445 17.7	13.8 1.4
6金	醤油ラーメン 歯と口の健康週間レモンゼリー 花型豆腐ハンバーグ キャベツわかめの酢の物	牛乳 ビスコ	牛乳	焼豚 なると巻き さば削り節 牛乳 かまぼこ	もやし ねぎ にら コーン きゃべつ わかめ	中華麺 ごま油 大豆油 ごま ごま油 砂糖	513 20.2	20.2 2.2
9月	ピピンパ丼 トマト甘酢和え 韓国風わかめスープ	チーズ 牛乳	ジョアブルーベリー ウエハース	豚肉 大豆ミート 鶏肉 チーズ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト 玉ねぎ 大根 ワカメ ねぎ さくらんぼ	米 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	478 20.5	16.8 1.2
10火	ごはん ヘルシーミートローフ かぼちゃバター煮	もずくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ もずく 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター	498 17.8	17.7 1
11水	ごはん さばの照り煮 野菜の土佐酢和え	きんぴらみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	さば かつお節 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	きゃべつ 人参 干しひじき ごぼう えのきたけ 小松菜 グレープフルーツ	米 砂糖	458 17.0	17.6 1.8
12木	ごはん・のりふりかけ たこナゲット・スマイルポテト ツナキャベツ甘酢和え	ワンタンスープ メロン 牛乳	牛乳 フルーチェオレンジ	タコ ツナ 豚肉 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ たけのこ水煮 メロンの のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油	482 18.6	18.2 1.1
13金	チーバくんライス 厚焼き玉子チーバくん焼印 ほうれん草のごま和え	ニンニクスープ 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	人参 ほうれん草 コーン 小松菜 えのきたけ にんにく レーズン	米 ごま 片栗粉	千葉県民の日献立 519 19.6	18.8 1.9
16月	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃくおかか煮	フォーガー 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 人参 もやし ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく 米麺	452 21.0	11.9 1.3
17火	ごはん・のりふりかけ カツオフライ アスパラガスごま和え	なすわかめみそ汁 マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	かつお かまぼこ みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	アスパラガス もやし コーン 人参 なす ワカメ スイカ のり	米 大豆油 ごま 砂糖 エッグアマネーズ	445 16.5	14.9 1.6
18水	ごはん ホイコーロー ビネガークリクター	豆腐ワカメスープ オレンジ 牛乳	牛乳 五平餅	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	きゃべつ ねぎ 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	487 16.3	17.5 1.6
19木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 隠元ツナコーンと和え	そうめん汁 バナナ 牛乳	アップルキャラットジュース 野菜せんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 隠元 コーン もずく しめじ バナナ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 エッグアマネーズ 花麴 そうめん	469 17.3	16.6 1.4
20金	クロケロールパン チキン南蛮 ズッキーニツナのソテー	トマトたまごスープ マスカットゼリー 牛乳	牛乳 ウエハース	たまご 竹輪 ハム 鶏肉 ツナ かつお節 ベーコン 牛乳	きゅうり ズッキーニ 人参 しめじ トマト 玉ねぎ	ロールパン オリーブ油 片栗粉	501 20.7	23 1.7
23月	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き 切り干し大根のマリネ	にらかき玉汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアブレーション お米deレモンマフィン	鶏肉 みそ かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 さば削り節 チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり もやし にら	米 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	年長組食育活動 478 23.8	13 1.6
24火	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ 肉じゃが	海鮮ワンタンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	元気ヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 豚肉 チーズ さかなすり身 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	米 片栗粉 大豆油 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま油	471 17.6	13.6 1.3
25水	ごはん ブルコギ なすのおひたし	中華野菜スープ ベビーパイン 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン なす レタス えのきたけ シメジ パイン/	米 ごま油 砂糖 ごま	486 18.5	17.7 1.5
26木	ごはん 南瓜レーズンバター煮 五目マーボー豆腐 キャベツわかめの酢の物	南瓜 メロン 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ きゃべつ わかめ 南瓜 干しぶどう メロン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま バター	540 20.4	20.3 2
27金	ごはん 鮭塩こうじみそ焼き 納豆野菜の五目和え	コーンスープ イチゴヨーグルト ブドウジュース	牛乳 ビスコ	鮭 ひきわり納豆 かつお節 たまご ヨーグルト	わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 片栗粉 ごま油	ひまわり組リクエスト献立 520 20.2	17.2 1.6
30月	ごはん サバカレー醤油漬け焼き 和風肉みそサラダ	春雨たまごスープ マダーボール(スイカ) 牛乳	ジョアマスカット バナナ	さば 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 にら にんにく えのきたけ スイカ/	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	491 20.0	18.6 0.9



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
よく噛むメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 脂質g 蛋白質g 塩分g	
2月	ごはん シイラカレー醤油漬け焼き きゅうり中華漬け おかずみそ汁 牛乳 あじさいゼリー	ジョアブレン バナナ	シイラ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	511 22.6	9.1 2.1
3火	ごはん・のりふりかけ 鶏塩唐揚げ かまぼこ春雨サラダ 小松菜豆腐スープ オレンジ 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐	生姜 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ オレンジ えのきたけ のり	米 大豆油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	574 22.5	18.2 1.7
4水	ごはん いわし紀州煮 じゃが芋そぼろ煮 野菜コンソメスープ メロン 牛乳	牛乳 プリン	いわし 鶏肉 たまご 牛乳	枝豆 人参 小松菜 玉ねぎ 豆苗 にんにく メロン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	549 22.1	15.8 2.0
5木	ごはん 炒り豆腐 こんにゃくみそ煮 コーンスープ バナナ 牛乳	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 鶏肉 みそ たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 クリームコーン缶詰 オクラ バナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	538 20.5	15.4 1.7
6金	醤油ラーメン 歯と口の健康週間 レモンゼリー コーンコロケ 牛乳 キャベツわかめの酢の物	牛乳 青のり小魚 クラッカー	焼豚 なんと巻き さば削り節 牛乳 かまぼこ	もやし ねぎ にら コーン きやべつ わかめ	中華麺 ごま油 大豆油 ごま ごま油 砂糖	566 22.7	19.5 2.6
9月	ビビンバ トマト甘酢和え 韓国風わかめスープ さくらんぼ 牛乳	ジョアブルーベリー かむカムこんにゃく ビスコ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト 玉ねぎ 大根 ワカメ ねぎ さくらんぼ	米 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	522 21.9	15.2 1.1
10火	ごはん ヘルシーミートローフ かぼちゃバター煮 もずくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ もずく 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター	596 20.5	20.0 1.3
11水	ごはん さばの照り煮 野菜の土佐酢和え きんぴらみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	さば かつお節 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	きやべつ 人参 干しひじき ごぼう えのきたけ 小松菜 グレープフルーツ	米 砂糖	550 20.0	20.1 2.1
12木	ごはん・のりふりかけ たこナゲット・スマイルポテト ツナキャベツ甘酢和え ワンタンスープ メロン 牛乳	牛乳 フルーチェオレンジ	タコ ツナ 豚肉 牛乳	きやべつ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ たけのこ水煮 メロン のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油	614 19.5	22.9 1.6
13金	チーバくんライス 厚焼き玉子チーバくん焼印 ほうれん草のごま和え ニンニクスープ 牛乳 千葉県産牛乳プリン	牛乳 玄米小丸せんべい クラッカー	豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	人参 ほうれん草 コーン 小松菜 えのきたけ にんにく レーズン	米 ごま 片栗粉	千葉県民の日献立 567 21.3	19.6 2.2
16月	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃくおかか煮 フォーガー 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 人参 もやし ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく 米麺	528 24.2	13.4 1.5
17火	ごはん・のりふりかけ カツオフライ アスパラガスごま和え なすわかめみそ汁 マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 リンゴ'ジャムサント'	かつお かまぼこ みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	アスパラガス もやし コーン 人参 なす ワカメ スイカ のり	米 大豆油 ごま 砂糖 エッグ'ケア'マヨネーズ	590 22.5	17.3 2.4
18水	ごはん ホイコーロー ピネガークリクター 豆腐ワカメスープ オレンジ 牛乳	牛乳 五平餅	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	きやべつ ねぎ 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	588 18.7	20.0 1.8
19木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 鷹元ツナコーン そうめん汁 バナナ 牛乳	アップルキャラットジュース 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 鷹元 コーン もずく しめじ バナナ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 エッグ'ケア'マヨネーズ 花麩 そうめん	549 23.6	19.6 1.6
20金	ケロケロロールパン チキン南蛮 ズッキーニツナのソテー トマトたまごスープ マスカットゼリー 牛乳	牛乳 ウエハース サクッと昆布	たまご 竹輪 ハム 鶏肉 ツナ かつお節 ベーコン 牛乳	きゅうり ズッキーニ 人参 しめじ トマト 玉ねぎ	ロールパン オリーブ油 片栗粉	578 25.1	26.6 2.1
23月	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き 切り干し大根のマリネ にらかき玉汁 蒸しとうもろこし 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアブレン お米deレモンマフィン	鶏肉 みそ かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 さば削り節 チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり もやし にら とうもろこし	米 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	年長組食育活動 570 26.7	14.6 1.9
24火	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ 肉じゃが 海鮮ワンタンスープ さくらんぼ 牛乳	ソファールヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 豚肉 さかなずり身 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし さくらんぼ	米 片栗粉 大豆油 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま油	521 19.6	15.9 1.2
25水	ごはん ブルコギ なすのおひたし 中華野菜スープ ベビーバイン 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン なす レタス えのきたけ シメジ バイン	米 ごま油 砂糖 ごま	591 22.2	20.3 1.8
26木	ごはん 五目マーボ豆腐 キャベツわかめの酢の物 南瓜レーズンバター煮 メロン 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ きやべつ わかめ 南瓜 干しぶどう メロン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま バター	633 23.3	22.9 2.5
27金	ごはん 鮭塩こうじみそ焼き 納豆野菜の五目和え コーンスープ バニラアイス ブドウジュース	牛乳 とっとチーズ クラッカー	鮭 ひきわり納豆 かつお節 たまご	わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 片栗粉 ごま油	ひまわり組/キッズ献立 654 22.8	25.3 1.7
30月	ごはん サバカレー醤油漬け焼き 和風肉みそサラダ 春雨たまごスープ マダーボール(スイカ) 牛乳	ジョアマスカット バナナ	さば 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 にら にんにく えのきたけ スイカ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	552 21.6	19.6 1.0

給食食数 1号・2号認定子ども 21回

今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
よく噛むメニューを取り入れています。





食育だより



令和7年6月

梅雨入りが間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かむ力を育てる

「かむ力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。

3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかりと噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよくかむ食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

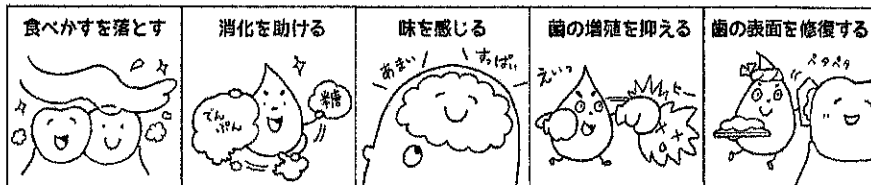
かむ力を育てる食事のポイント

- ・適度なかみごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯でかみ切れるかたさ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

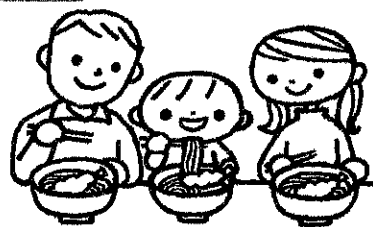


親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。

毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつかれるといいですね。



食育クイズ

Q. さくらんぼの品種はどれでしょう？

- ① ナポレオン
- ② ペートーベン
- ③ ガリレオ

A. 正解は① ナポレオン ヨーロッパ各国で栽培されてきた品種で、フランス皇帝として有名なナポレオンにちなんで名づけられたといわれています。さくらんぼは6月に出荷の最盛期を迎え、国内では7割以上が山形県で生産されています。傷がつきやすく乾燥に弱いので、購入したらポリ袋に入れて保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。赤い部分は実のようですが、元は葉っぱです。ちなみに、実は種だと思っていた硬い部分の中にあります。

園では窒息防止のため、3歳クラスから給食のデザートで提供しています。



梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ① 菌をつけない(手洗いと台所の衛生)
- ② 菌を増やさない(早めに食べる)
- ③ 菌をやっつける(十分に加熱して食べる)

食中毒予防の3原則を守ることが大切です。

栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

