

# 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(食塩相当量)
1月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ バナナ 牛乳	牛乳 スイートポテトデニッシュ	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ キャベツ 玉ねぎ トマト パナナ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリブ油	478 18.6	17.8 1.2
2火	ごはん 炒り豆腐 ポテトサラダ コーンスープ アンデスメロン 牛乳	一日鉄分ヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ 椎茸 コーン きゅうり クリームコーン缶詰 オクラ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 エッグゲアヨネーズ アンデスメロン/片栗粉	440 18.2	16.2 1.3
3水	ごはん・のりふりかけ お豆腐と野菜のナゲット・ポテトフライ 隠元ごま和え 鶏肉野菜スープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 シリアルマシュマロ	豆腐 かまぼこ 鶏肉 チーズ 牛乳	隠元 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま エッグゲアヨネーズ 砂糖	497 17.4	20.6 1.3
4木	ごはん 白身魚カレームニエル アスパラ野菜炒め 野菜春雨スープ グレープフルーツ 牛乳	野菜ジュース バナナ	メルルーサ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ アスパラガス 人参 コーン 生姜 にはら にんにく しめじ グレープフルーツ/	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 春雨	486 18.6	8.6 1
5金	ケロケロパン はんぺんフライ ツナほうれん草のナムル コーンスープ 歯と口の健康習慣ゼリー 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	たまご 竹輪 はんぺん ツナ ハム 牛乳	きゅうり ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰	ロールパン 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	470 18.4	22.5 1.6
8月	ごはん ホイコーロー こんにやく田舎煮 和風もずくスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ジャムサンド	豚肉 みそ たまご 牛乳 さば削り節	キャベツ ねぎ 人参 もずく しめじ にんにく 生姜 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	464 18.4	18.2 1.4
9火	ごはん 鶏肉梅風味焼き 切り干し大根あさりの炒め煮 酸味スープ バナナ 牛乳	牛乳 おにぎり	鶏肉 あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 小松菜 もやし ねぎ しめじ パナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	497 21.1	14 1.6
10水	ごはん いわし生姜煮 和風肉みそサラダ 豆腐ねぎスープ オレンジ 牛乳	ジョアマスカット ストロベリーゼリー	いわし 豚肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ 豆苗 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	440 18.9	15.4 1.2
11木	長柄町小学校・中学校・こども園共通献立 ながらダムカレーライス ながら野菜サラダ 元氣ヨーグルト 牛乳	ミルージュ 野菜せんべい	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 オリブ油	516 18.0	16.4 1.1
12金	しょう油ラーメン チキン南蛮 トマト甘酢和え アンデスメロン 野菜ジュース	牛乳 せんべい	焼豚 なたと巻き 鶏肉 さば削り節	もやし ねぎ にはら コーン トマト 玉ねぎ アンデスメロン	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油	ひまわり組リエス献立 483 17.1	14.9 1.3
15月	ビビンバ丼 じゃが芋土佐煮 もずくおすまし オレンジ 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 かつお節 牛乳 さば削り節 木綿豆腐	ほうれん草 もやし 人参 もずく オクラ オレンジ	米 ごま サラダ油 ごま油 じゃが芋 砂糖 麩	千葉県民の日献立 472 18.9	17.5 1
16火	ごはん アジ白しょう油漬焼き 隠元かまぼこごま和え カレースープ バナナ 牛乳	牛乳 クッキー	アジ かまぼこ 牛乳 ウインナー	隠元 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パナナ	米 サラダ油 ごま	435 19.4	14.8 1.2
17水	ごはん・のりふりかけ 豆腐まさご揚げ ひじきツナマリネ にんにくスープ アンデスメロン 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し ツナ 牛乳	人参 ねぎ ひじき きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく のり アンデスメロン/	米 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	505 17.7	17.5 1.4
18木	ごはん 豚肉野菜炒め はりはり漬け なすみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアマスカット バナナ	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 チーズ 牛乳	人参 もやし キャベツ 切り干し大根 小松菜 なす わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	442 18.6	15.5 1.7
19金	チーバくんライス 鶏肉炒り豆腐包み焼き 白滝ズッキーニ炒め物 いわしのつみれ汁 グレープゼリー 牛乳	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 豆腐 絹ごし豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節 いわし	人参 干しぶどう ズッキーニ 小松菜 玉ねぎ	米 オリブ油 砂糖 白滝	509 21.4	18.6 1.9
22月	ごはん さわら甘みそ漬焼き 蒸しとうもろこし 夏野菜豚汁 アンデスメロン 牛乳	牛乳 中華ポテト	さわら みそ 豚肉 さば削り節 牛乳	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん なす アンデスメロン	米 サラダ油	年長組食育活動 453 21.0	15.7 1.5
23火	ごはん とりにくごま照り焼き ズッキーニツナのソテー コーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 五平餅	鶏肉 ツナ かつお節 たまご 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ クリームコーン缶詰 オレンジ	米 オリブ油 片栗粉	550 22.2	19.1 1.2
24水	ごはん ブルコギ こんにやくおかか煮 そうめん汁 バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 かつお節 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 小松菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく 花麩 素麺	504 17.8	21.1 1.3
25木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜炒めカレー味 中華たまごスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ もやし コーン 小松菜 たけのこ	米 サラダ油 パン粉 砂糖	493 19.5	18.6 2
26金	五目炊き込みご飯 ソフト唐揚げ パリパリサラダ 南瓜みそ汁 グレープゼリー 牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳 たまご	生姜 きゃべつ きゅうり もやし 人参 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ/	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油	518 21.4	17.2 2.9
29月	ごはん マーボートマト豆腐 南瓜サラダ ワカメスープ オレンジ 牛乳	ヤクルトマスカット プリン	豚肉 木綿豆腐 たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 南瓜 わかめ きゅうり コーン しめじ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグゲアヨネーズ	465 17.4	17.1 0.9
30火	ごはん さばおかか煮 ラタトゥイユ 豆腐オクラみそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 クリームパン	さば かつお節 みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤・黄色パプリカ 玉ねぎ にんにく オクラ 豆苗 パナナ /	米 オリブ油	524 22.4	19.9 2.1



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 食塩相当量	
1月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ バナナ 牛乳	牛乳 スイートポテトデニッシュ	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ キャベツ 玉ねぎ トマト パナナ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリブ油	1号認定振替休業日	583 21.3	193.7 1.4
2火	ごはん 炒り豆腐 ポテトサラダ オクラコーンスープ アンデスメロン 牛乳	一日鉄分ヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ 椎茸 コーン きゅうり クリームコーン缶詰 オクラ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ アンデスメロン/片栗粉		533 21.6	1.6 1.6
3水	ごはん・のりふりかけ お豆腐と野菜のナゲット・ポテトフライ 隠元ごま和え 鶏肉野菜スープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 シリアルマッシュマロ	豆腐 かまぼこ 鶏肉 チーズ 牛乳	隠元 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま エッグケアマヨネーズ 砂糖		623 19.5	25.4 1.8
4木	ごはん 白身魚カレーニエル アスパラ野菜炒め 野菜春雨スープ グレープフルーツ バナナ 牛乳	野菜ジュース バナナ	メルルーサ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ アスパラガス 人参 コーン 生姜 なら にんにく しめじ グレープフルーツ/	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 春雨		550 18.9	9.8 1.1
5金	ケロケロパン はんぺんフライ ツナほうれん草のナムル コーンスープ 歯と口の健康習慣ゼリー 牛乳	牛乳 ソフトせんべい 果汁グミ青りんご	たまご 竹輪 はんぺん ツナ ハム 牛乳	きゅうり ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰	ロールパン 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉		625 22.6	28.6 2.0
8月	ごはん ホイコーロー こんにやく田舎煮 和風もずくスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ジャムサンド	豚肉 みそ たまご 牛乳 さば削り節	キャベツ ねぎ 人参 もずく しめじ にんにく 生姜 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく		597 19.9	21.2 1.7
9火	ごはん 鶏肉梅風味焼き 切り干し大根あさりの炒め煮 酸湯スープ バナナ 牛乳	牛乳 おにぎり	鶏肉 あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 小松菜 もやし ねぎ しめじ パナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油		588 24.6	15.5 2.1
10水	ごはん いわし生姜煮 和風肉みそサラダ 豆腐ねぎスープ オレンジ 牛乳	ジョアマスカット ストロベリーゼリー	いわし 豚肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ 豆苗 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油		510 20.7	16.5 1.3
11木	長柄町小学校・中学校・こども園共通献立 ながらダムカレーライス ながら野菜サラダ 元気ヨーグルト 牛乳	ミルージュ 野菜せんべい 青のり小魚	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 オリブ油		620 21.4	19.5 1.6
12金	しょう油ラーメン チキン南蛮 トマト甘酢和え アンデスメロン 野菜ジュース 牛乳	牛乳 せんべい	焼豚 なたと巻き 鶏肉 さば削り節	もやし ねぎ なら コーン トマト 玉ねぎ アンデスメロン	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油	ひまわり組リクエスト献立	579 21.7	17.4 1.7
15月	ビビンバ丼 じゃが芋土佐煮 もずくおすまし オレンジ 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 かつお節 牛乳 さば削り節 木綿豆腐	ほうれん草 もやし 人参 もずく オクラ オレンジ	米 ごま サラダ油 ごま油 じゃが芋 砂糖 麩	千葉県民の日献立	568 22.1	19.8 1.3
16火	ごはん アジ白しょう油漬焼き 隠元かまぼこごま和え カレースープ バナナ 牛乳	牛乳 クッキー	アジ かまぼこ 牛乳 ウィンナー	隠元 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パナナ	米 サラダ油 ごま		545 21.3	18.6 1.2
17水	ごはん・のりふりかけ 豆腐まご揚げ ひじきツナマリネ にんにくスープ アンデスメロン 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し ツナ 牛乳	人参 ねぎ ひじき きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく のり アンデスメロン/	米 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油		612 20.4	19.8 1.8
18木	ごはん 豚肉野菜炒め はりはり漬け なすみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアマスカット バナナ	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 チーズ 牛乳	人参 もやし キャベツ 切り干し大根 小松菜 なす わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま		527 21.7	18.1 2.1
19金	チーバくんライス 鶏肉炒り豆腐包み焼き 白滝ズッキーニきんぴら いわしのつみれ汁 グレープゼリー 牛乳	牛乳 野菜せんべい チーかま	鶏肉 豆腐 絹ごし豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節 いわし	人参 干しぶどう ズッキーニ 小松菜 玉ねぎ	米 オリブ油 砂糖 白滝		588 25.6	20.5 2.7
22月	ごはん さわら甘みそ漬焼き 蒸しとうもろこし 夏野菜豚汁 アンデスメロン 牛乳	牛乳 中華ポテト	さわら みそ 豚肉 さば削り節 牛乳	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん なす アンデスメロン	米 サラダ油	年長組食育活動	522 22.5	16.5 1.7
23火	ごはん とりにくごま照り焼き ズッキーニツナのソテー コーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 五平餅	鶏肉 ツナ かつお節 たまご 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ クリームコーン缶詰 オレンジ	米 オリブ油 片栗粉		634 24.3	20.4 1.3
24水	ごはん ブルコギ こんにやくおおか煮 そうめん汁 バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 かつお節 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 小松菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく 花麩 素麺		585 20.5	23.0 1.5
25木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜炒めカレー味 中華たまごスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ もやし コーン 小松菜 たけのこ	米 サラダ油 パン粉 砂糖		567 22.3	20.8 2.2
26金	五目炊き込みご飯 ソフト唐揚げ パリパリサラダ 南瓜みそ汁 グレープゼリー 牛乳	牛乳 せんべい クラッカー	鶏肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳 たまご	生姜 きゃべつ きゅうり もやし 人参 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ/	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油		630 23.7	20.2 3.4
29月	ごはん マーボートマト豆腐 南瓜サラダ ワカメスープ オレンジ 牛乳	ヤクルトマスカット プリン	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 南瓜 わかめ きゅうり コーン しめじ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマヨネーズ		565 19.8	20.2 1.3
30火	ごはん さばおおか煮 ラタトゥイユ 豆腐オクラみそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 クリームパン	さば かつお節 みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤・黄色パプリカ 玉ねぎ にんにく オクラ 豆苗 パナナ /	米 オリブ油		580 24.0	20.5 2.4

給食食数 1号認定子ども 20回  
2号認定子ども 22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8年6月

## ちょっとした工夫でよく食べる！

幼児期は、発達段階に合わせた大きさの食べ物を無理なく食べることで、食べる楽しさを感じることができます。子ども達が安全に楽しく食事をするために給食で行っている工夫や、ご家庭でもしやすい工夫をご紹介します。

食品の形態、特性	食材と調理・切り方等の工夫	
弾力性があつたり繊維が残る食材	きのこ類 わかめ ソーセージ	食べやすい大きさに刻む ウィンナー等は縦半分に切る こんにやくは糸こんにやくやしらすで代用する
唾液を吸収して飲み込みづらい食材	ゆで卵 ひき肉	片栗粉などを使ってとろみをつける おにぎりのり 噛み切りにくいためきざみのりで代用する
球状で小さくつるんとした食材	ぶどう・マスカット ミニトマト うずらの卵	4等分して形や大きさを変える 個装チーズ 加熱して形や大きさを変える
その他	焼きそば等種類 もやし	調理用はさみなどでカットして長さを変える 唐揚げ等 肉料理 カレーライス等の具 一口サイズに切る スプーンにのる大きさに切る

※離乳食完了期以降は、こどもが奥歯でつぶせる・噛めるくらいの固さにしましょう。大人よりもやわらかめを意識してくださいね。

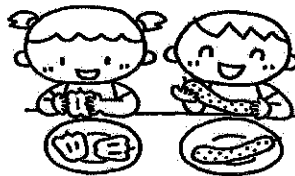
## こどもが食事に興味を持ちやすくなる工夫

『おいしさ』は、匂いや食感、味、見た目など五感を使って感じることができます。こども達が『おいしい』を発見できるような工夫や声かけをご紹介します。

- ①「おいしいね」と大人が楽しむ姿を見せる。  
こどもは、大人の表情や行動をよく見えています。「食べるって楽しい！」という雰囲気を作りましょう。「このトマト、あま〜い」「〇〇くんも、ちょっと食べてみる？」など、声かけをしてみましょう。

- ②「食べない」よりも、自分から手を伸ばしたくなるきっかけをつくる。  
「このスープどんな味がすると思う？」  
「ちょっとだけ、スプーンでペロツとしてみる？」  
触れてみたくなる環境をつくる。

- ③食事づくりに“ちょこっと参加”させてみる。  
・きゅうりを洗ってもらう。  
・ごはんをよそう。(熱いので気をつけてください)  
・レタスやキャベツをちぎる。  
など、「自分で関わったものは食べてみたい。」こどもに芽生える感情です。



- ④色・音・匂いで五感を刺激する。  
・パリパリ音のするきゅうり  
・赤い色のトマト  
・ゴマ油が香る炒め物 など、料理の時に声をかけてみる。

- ⑤手で食べられる物を用意する。  
・一口サイズのおにぎり。  
・手でつまめる野菜スティックやカットしたミニトマト。  
・フォークで刺せる果物など。  
手を使う。自分でできる。やってみたい。につながります。

- ⑥ほめる。認める。励ます。  
・「すごい 自分で食べられたね」  
・「お手伝いありがとう。おいしくできたね。」  
こどもは認められることで、次の一歩に向かいます。

※お手伝いは、こどもの年齢、発達段階に合わせて進めてください。

