

# 6月 給食だより

今月の目標 よく噛んでおいしく食べよう！！

令和8年 6月  
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 月	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 すまし汁	ツナ かにかま じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 レタス 胡瓜 わかめ コーン缶 ミニトマト	牛乳 お菓子	574
2 火	ご飯 さばのケチャップあんかけ 花野菜サラダ みぞれ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 みぞれ汁	たら かにかま 豚肉 厚揚げ レタス ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 人参 えのき 大根 ねぎ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	597
3 水	手作りパン ハンバーグ ポテトサラダ モロヘイヤスープ	お粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ風 スープ	ひき肉 豆腐 ハム 人参 玉ねぎ じゃが芋 胡瓜 トマト モロヘイヤ えのき	牛乳 あじさいゼリー	564
4 木	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	お粥 肉豆腐 南瓜煮 かきたま汁	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 には	牛乳 お菓子	583
5 金	焼きそば 目玉焼き 野菜スティック わかめスープ	お粥 豚肉と野菜煮 煮野菜 スープ	豚肉 卵 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン キャベツ 胡瓜 セロリ わかめ 椎茸	牛乳 カルシウムおにぎり	568
6 土	ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜のしらす和え さつま汁	お粥 煮魚 煮浸し 大根のみそ汁	ほっけ 厚揚げ 油揚げ 小松菜 人参 トマト 大根 しめじ	牛乳 お菓子	559
8 月	ご飯 ハヤシライス ゆで卵 大豆和え	お粥 洋風肉じゃが ゆで野菜	豚肉 大豆 卵 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	561
9 火	ご飯 かれいの煮つけ れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 野菜いっぱいみそ汁	かれい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜	牛乳 マカロニきな粉	565
10 水	ご飯 ごぼうの肉巻き キャベツの白和え 小松菜のみそ汁	お粥 豚肉と野菜煮 白和え みそ汁	豚肉 豆腐 ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 さつまいもスティック	571
11 木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚肉 豆腐 ねぎ しいたけ 人参 には ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ	牛乳 お菓子	588
12 金	冷やしうどん 五目とりつくね 浅漬け	お粥 煮込みうどん つくね風 ゆで野菜	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 うどん 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 枝豆 ひじき 胡瓜 人参 塩昆布	牛乳 ジャムサンド	586
13 土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも 豚ひき肉 厚揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	550
15 月	ご飯 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーのおかか和え	お粥 肉じゃが煮 おかか和え すまし汁	豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 福神漬け ブロッコリー	牛乳 お菓子	546
16 火	ご飯 鮭のマリネ ほうれん草のごま和え 鶏汁	お粥 豆腐のうま煮 お浸し 鶏汁	いか 豆腐 鶏肉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト ほうれん草 しめじ ねぎ	牛乳 セサミバー	576
17 水	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 千切り野菜汁	お粥 肉団子風 ゆで野菜 すまし汁	豆腐 ひき肉 ささみ 春雨 玉ねぎ 人参 ひじき 胡瓜 大根 えのき	牛乳 パンドーナツ	584
18 木	ご飯 新じゃがコロッケ ほうれん草フレーク せんべい汁	お粥 ひき肉と野菜煮 ゆで野菜 せんべい汁	豚肉 大豆水煮 焼き豆腐 長いも ごま 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 ポップコーン	593
19 金	ジャージャー麺 青梗菜の和え物 もやしのスープ	お粥 肉みそ 青梗菜の和え物 もやしのスープ	ひき肉 大豆水煮 卵 中華麺 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 青梗菜 人参 のり もやし きくらげ には	牛乳 大学芋	587
20 土	ご飯 さばのみそ煮 すき煮昆布 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 じゃが芋のみそ汁	さば じゃが芋 すき昆布 人参 乾燥しいたけ トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	553
22 月	ご飯 ポークシチュー チーズオムレツ ゆで野菜サラダ	お粥 ポークシチュー風 ゆで野菜	鶏肉 卵 カニカマ じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン ミニトマト	ジョア せんべい	575
23 火	ご飯 たらの煮付け ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	お粥 煮魚 ジャーマンポテト風 みそ汁	たら 高野豆腐 厚揚げ じゃが芋 胡瓜 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 黒糖チーズ蒸しパン	564
24 水	ご飯 肉じゃが オクラ納豆 かぶのみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 かぶのみそ汁	豚肉 チーズ 納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ おくら かぶ しめじ	牛乳 ホットケーキ	586
25 木	ご飯 タコライス 春雨サラダ 小松菜のスープ	お粥 肉そぼろ 煮野菜 もずくスープ	ひき肉 チーズ ハム 春雨 玉ねぎ トマト缶 レタス もやし 胡瓜 人参 もずく えのき ねぎ	牛乳 フライドポテト	573
26 金	ネバスパ ブロッチャーサラダ オニオンスープ	お粥 ネバスパ ゆで野菜 オニオンスープ	納豆 しらす いか ベーコン えび 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ 胡瓜 玉ねぎ えのき	牛乳 焼きおにぎり	564
27 土	う ん ど う 会				
29 月	ご飯 エッグカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 肉じゃが風 コールスローサラダ風	ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	フルーツヨーグルト	576
30 火	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き 海苔和え	お粥 鶏肉のうま煮 海苔和え すまし汁	鶏肉 卵 さんまのかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 しいたけ みつば キャベツ 胡瓜 しそ トマト	牛乳 お好み焼き	555

## 「よく噛んで健康に！！」

6月4日～10日までは歯と口の健康週間です。  
虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。虫歯予防には歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。子ども自身でも意識して歯磨きの習慣がつくよう声かけをしましょう。この時必ず、**大人が丁寧に仕上げ磨きをしましょう！**

『よく噛む事』は、唾液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、さまざまな効果があるとされています。  
よく噛むことによって得られる8大効用についての標語をご紹介します。

- ひ : 肥満予防
- み : 味覚の発達
- こ : 言葉の発音はつきり
- の : 脳の発達
- は : 歯の病気予防
- が : がん予防
- い : 胃腸快適
- ぜ : 全力投球

虫歯がある場合は早めに歯医者を受診し、健康な歯でよく噛んでおいしく楽しく、食べられるようにしましょう！！



エネルギーは3歳以上児の目安で

午前のおやつについて  
ちゅうりっぷ組では牛乳を飲める園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

離乳食について  
月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。  
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。