令和8年

6月 給食だより

◇エネルギー 514kcal
たんぱく質 21.7ｇ
脂質 15.7ｇ
鉄分 2.2ｍｇ
カルシウム 278mg
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	月	ごはん、麻婆豆腐、キャベツのなめ茸和え じゃが芋のみそ汁、ゴールドキウイ	米、豆腐、豚挽肉、人参、ニラ、干椎茸、生姜、キャベツ えのき、じゃが芋、油揚げ	ミルク 人参プリッツ
2	火	ごはん、ほっけの漬け焼き、切干大根の煮物 ニラ玉汁、バナナ	米、ほっけ、切干大根、人参、さつま揚げ、筍、ニラ、卵 豆腐	ミルク きなこ揚げパン、お菓子
3	水	ごはん、牛肉のプルコギ風、かぼちゃサラダ わかめのみそ汁、グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ごま、南瓜 きゅうり、ハム、わかめ、豆腐、長ねぎ	牛乳 ナポリタン
4	木	ごはん、青のり入り厚焼き玉子、もやしの酢の物 すいとん汁、りんごジュース	米、卵、青海苔、もやし、人参、きゅうり、ハム、すいとん粉 鶏肉、ごぼう、白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、せんべい
5	金	ごはん、手作りぎょうざ、小松菜のカニカマ和え 中華スープ、バナナ	米、餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、ニラ、長ねぎ、生姜 小松菜、人参、カニカマ、筍、コーン、豆腐、万能ねぎ	ミルク クリームパン、せんべい
6	土	親 子 遠 足		かっぱえびせん
8	月	ごはん、鱈のパン粉焼き、ひじきの中華サラダ 山東菜のみそ汁、オレンジ	米、鱈、卵、粉チーズ、パン粉、ひじき、春雨、きゅうり コーン、山東菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク ウインナーパイ
9	火	カレーうどん、じゃが芋きんぴら、グリーンキウイ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、長ねぎ、油揚げ じゃが芋、ごま	麦茶 しらすと塩昆布のおにぎり
10	水	ピラフ、フライドチキン、アスパラガス入りサラダ トマトと卵のスープ、メロン	米、人参、玉ねぎ、ベーコン、グリンピース、鶏肉 アスパラガス、レタス、きゅうり、コーン、トマト、卵	アップルキャロットジュース シュークリーム
11	木	ごはん、赤魚の煮付、もやしのナムル ほうれん草のみそ汁、バナナ	米、赤魚、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま、ほうれん草 椎茸、豆腐	ミルク バウムクーヘン、せんべい
12	金	ごはん、肉じゃが、白菜の磯和え なめこのみそ汁、パイナップル	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、干椎茸、白滝、白菜 海苔、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク フレンチトースト
13	土	ごはん、鮭の塩焼き、チョップドサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、バナナ	米、鮭、レタス、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ、油揚げ、人参 しめじ、万能ねぎ	ミルク お菓子
15	月	ごはん、和風チキンピカタ、すき昆布の煮物 キャベツのみそ汁、オレンジ	米、鶏肉、卵、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、キャベツ しめじ、豆腐	ミルク あじさいかん、お菓子
16	火	ごはん、五目納豆、きゅうりとわかめの酢みそ和え みそけんちん汁、牛乳	米、納豆、鶏挽、人参、椎茸、かまぼこ、ニラ、きゅうり、わかめ 豆腐、ごぼう、大根、里芋、白滝、長ねぎ、しめじ、竹輪	ミルク カスタードドッグ
17	水	ごはん、豚煮、さきいかのかみかみサラダ お麸のみそ汁、バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、白滝、紅生姜、さきいか、大根、人参 きゅうり、ごぼう、もやし、ごま、麸、豆腐、しめじ、万能ねぎ	ジョア ピザ
18	木	ごはん、さわらの西京焼き、レタスとツナのサラダ さつま芋のみそ汁、グレープフルーツ	米、さわら、レタス、ツナ、人参、きゅうり、さつま芋、しめじ 豆腐、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、クラッカー
19	金	鯉のぼりオムライス、スパニッシュサラダ ワンタンスープ、フルーツミニゼリー	米、人参、コーン、グリンピース、玉ねぎ、鶏肉、卵、サラスパ ハム、きゅうり、ミニトマト、ワンタン、白菜、椎茸、万能ねぎ	ミルク たい焼き
20	土	ごはん、カレイの煮付、大根サラダ チンゲン菜のみそ汁、バナナ	米、カレイ、大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、椎茸、豆腐	ミルク お菓子
22	月	冷やし中華、南瓜の甘煮、牛乳	中華麺、きゅうり、ハム、もやし、卵、紅生姜、南瓜	ミルク 台湾カステラ
23	火	豆腐カレーライス、福神漬、水菜としらすのサラダ 春雨スープ、パイナップル	米、豆腐、豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、水菜、しらす きゅうり、春雨、カニカマ、万能ねぎ	ミルク フルーチェ、せんべい
24	水	ごはん、鯖の麹焼き、小松菜のごま和え 大根のみそ汁、バナナ	米、鯖、小松菜、人参、ごま、大根、豆腐	ミルク アメリカンドッグ、芋けんぴ
25	木	背割りロールパン、マカロニグラタン、もずくスープ ブロッコリーとカニカマのサラダ、みかん缶	ロールパン、マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、パン粉、チーズ ブロッコリー、人参、カニカマ、もずく、えのき、万能ねぎ	麦茶 チャーハン
26	金	ごはん、手作り春巻き、海藻サラダ かぶのみそ汁、ゴールドキウイ	米、春巻きの皮、豚挽肉、春雨、人参、筍、ニラ、干椎茸 海藻、わかめ、きゅうり、パプリカ、かぶ、かぶ葉、油揚げ	ミルク ソーダゼリー、せんべい
27	土	ごはん、照り焼きチキン、ひじきの煮物 白菜のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、白菜、豆腐	ミルク お菓子
29	月	ごはん、千草焼き、豆腐のサラダ しじみのみそ汁、オレンジ	米、卵、鶏挽肉、人参、干椎茸、豆腐、水菜、きゅうり 海苔、しじみ、わかめ、長ねぎ	ミルク 小魚マヨトースト
30	火	ごはん、豚肉となすのみそ炒め、ほうれん草のツナ和え じゅんさいのすまし汁、牛乳	米、豚肉、なす、人参、ピーマン、ほうれん草、ツナ じゅんさい、豆腐、長ねぎ	ミルク、焼ドーナツ せんべい

※献立は都合により変更する場合があります

小麦粉粘土で感触あそびをします

小麦粉粘土あそびは、小麦粉や水など身近な材料を使って、こねたり伸ばしたりしながら自由に楽しめる活動です。手の感覚を使うことで、五感が刺激され、集中力や創造力を育むことができます。

また、素材に触れる経験を通して、食材への親しみや関心を高め、食育にもつなげていきたいと考えています。安全で身近な素材を使える点も魅力の一つです。

6月4日は虫歯予防デー

食事をすると、食べ物や飲み物の糖分を餌にして、虫歯菌が歯の表面に「酸」を作ります。次に歯の表面のミネラル成分を溶かし、後に歯に穴をあけます。唾液の働きで歯の表面が中性に戻り、溶けだした成分が歯を修復します。よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯になりにくい状態になります。意識してよく噛んでみましょう。