

6月献立表

日	ち	曜	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児		3歳以上児
							あか からだを つくる	き ちからが でる		みどり からだの ちょうしを よくする	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
								脂質(g)	塩分(g)			
2		月	麦茶 いわしせんべい	麦飯	あじのパン粉焼き 人参のグラッセ (チーズサラダ) みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	あじ チーズ ハム 高野豆腐	パン粉 油 ホットケーキ ミックス	パセリ コーン 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	444 19.9 14.6 1.4	491 25.9 22.6 2.0	
3		火	麦茶 小魚すなっく	麦飯	ほっけの塩焼き さつまいものオレンジ煮 (白菜のおかか和え) みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 マカロニきな粉	ほっけ 豆腐 牛乳 きな粉	さつまいも マカロニ	白菜 長ねぎ 小松菜 大根 人参	423 17.0 7.8 0.8	436 22.6 12.8 1.2	
4		水	麦茶 えだまめビスケット	わかめご飯	ハンバーグ パセリとコーンのかき揚げ ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 二色パイ	豚肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	パン粉 ごぼう パイ生地	玉ねぎ 人参 キャベツ 小ねぎ パセリ ほうれん草	463 17.7 20.5 1.1	512 24.0 30.6 1.5	
5		木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	たらのムニエル (筑前煮) ミントマト みそ汁 果物	牛乳 レモンマフィン	たら 鶏肉 豆腐 牛乳	小麦粉 オリーブ油 ホットケーキ ミックス	ごぼう しいたけ れんこん もやし 人参 玉ねぎ ミントマト	546 23.2 17.2 1.5	484 24.6 18.4 1.5	
6		金	牛乳 チーズスティック	麦飯	コーンと大豆のメンチカツ 五目和え (スナッパえんどう) クリームシチュー 果物	麦茶 五平もち	メンチカツ 油揚げ 小麦粉 鶏肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター 白米	小松菜 玉ねぎ 人参 しいたけ スナッパえんどう	540 18.3 17.9 1.2	530 19.5 21.7 1.7	
7		土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3	
9		月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	カツオカツ しらす納豆 キャベツのナムル (スナッパえんどう) みそ汁 果物	麦茶 スパゲティミートソース	カツオカツ 納豆 しらす カニカマ	スパゲティ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ 人参 スナッパえんどう	417 18.9 13.0 1.7	344 20.6 12.1 2.2	
10		火	麦茶 いわしせんべい	麦飯	チキンナゲット (ごぼうサラダ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	ももゼリー せんべい	ナゲット ツナ 豆腐		ごぼう 玉ねぎ 人参 小ねぎ ブロッコリー 切干大根	339 11.3 5.9 1.2	279 12.0 7.5 1.6	
11		水	麦茶 わかめせんべい		そぼろご飯 スパゲティサラダ ミントマト 豚汁 あじさいゼリー	牛乳 ケーキ 誕生会	豚肉 鮭 ハム 豆腐	白米 スパゲティ じゃがいも	しいたけ コーン 人参 ごぼう きゅうり 長ねぎ さやえんどう	515 21.1 18.9 1.0	708 31.5 28.7 1.5	
12		木	麦茶 ごませんべい	麦飯	さばの香味焼き ひじきの煮物 (きゅうりのゆかり和え) みそ汁 果物	牛乳 スイートパンプキン	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	バター	長ねぎ もやし 人参 大根 しいたけ かぼちゃ きゅうり	393 16.4 12.5 1.1	410 21.5 18.9 1.3	
13		金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	ポークカレー 豆腐ナゲット 春雨サラダ お米のババロア	牛乳 麩ラスク	豚肉 豆腐ナゲット ハム 牛乳	じゃがいも 春雨 麩 バター	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり	460 13.7 17.7 1.4	509 19.0 26.8 2.2	
14		土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4	
16		月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	肉団子 (切干大根のサラダ) ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 べら焼き	肉団子 ツナ 豆腐 牛乳	小麦粉	人参 コーン きゅうり もやし 切干大根 ブロッコリー	412 16.6 10.8 1.4	427 22.3 17.2 1.8	
17		火	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 (もやしのナムル) みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルトケーキ	鮭 高野豆腐 ヨーグルト 牛乳	ホットケーキ ミックス	かぼちゃ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 白菜	401 18.3 8.5 1.1	423 23.9 13.5 1.4	
18		水	牛乳 トマトビスケット	麦飯	豚肉のみそ生姜焼き ポテトサラダ 春雨スープ 果物	牛乳 マヨコーントースト	豚肉 鶏肉 牛乳	じゃがいも 春雨 食パン	玉ねぎ きゅうり 人参 もやし しいたけ 長ねぎ 生姜	433 19.2 15.3 0.9	406 22.1 17.9 1.2	
19		木	牛乳 ウエハース	ゆかりご飯	炒り豆腐 ほうれん草の中華和え (スナッパえんどう) みそ汁 果物	牛乳 大きなビスケット	豆腐 鶏肉 カニカマ 油揚げ	小麦粉 片栗粉 バター	人参 もやし 長ねぎ キャベツ しいたけ 玉ねぎ ほうれん草	495 16.8 17.8 1.0	555 21.9 26.6 1.4	
20		金	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	鶏のから揚げ (小松菜とコーンの和え物) ミントマト みそ汁 果物	麦茶 塩焼きそば	鶏肉 豆腐 豚肉	片栗粉 油 中華麺	生姜 大根 小松菜 人参 もやし 長ねぎ ミントマト	451 18.0 16.0 1.0	300 15.0 13.8 1.0	
21		土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3	
23		月	麦茶 ごませんべい	麦飯	あじの塩焼き 切干大根の煮物 (スナッパえんどう) みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	あじ 油揚げ 豆腐 プリン	食パン バター	人参 もやし しいたけ 玉ねぎ 切干大根 スナッパえんどう	401 18.8 11.2 1.3	410 24.3 16.9 1.6	
24		火	牛乳 チーズスティック	麦飯	マーボー春雨 粉ふき芋 (さやいんげんのおかか和え) わかめスープ 果物	麦茶 ツナカレーおにぎり	豚肉 ツナ	春雨 じゃがいも 白米	人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	440 14.4 10.2 0.9	341 12.0 7.5 1.0	
25		水	牛乳 ウエハース	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ かぼちゃサラダ (きゅうりの中華風漬け) みそ汁 果物	牛乳 スコーン	豆腐 鶏肉 レバー チーズ	片栗粉 麩 小麦粉 バター	人参 きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	533 22.1 19.2 1.3	501 25.0 21.7 1.7	
26		木	麦茶 わかめせんべい	麦飯	さばの焼き魚 マカロニサラダ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	さば ハム 高野豆腐 牛乳	マカロニ	人参 コーン きゅうり 大根 ブロッコリー えのきたけ	463 18.2 16.1 1.0	450 23.3 22.2 1.4	
27		金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	鶏肉の照り焼き 昆布の煮物 ミントマト みそ汁 グレープゼリー	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ もやし ミントマト	398 17.0 12.1 1.4	393 21.5 17.7 1.7	
28		土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4	
30		月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	鮭のみそ焼き (きんぴらごぼう) ブロッコリーのしらす和え すまし汁 果物	牛乳 ビスキュイトースト	鮭 しらす 豆腐 牛乳	麩 食パン ホットケーキ ミックス	ごぼう 長ねぎ 人参 レモン ブロッコリー ほうれん草	373 18.4 8.5 1.1	378 24.0 13.4 1.6	

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・6月11日(水)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



令和7年5月29日 №3

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜などを意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



午前中ぼーっと
している

夕方から
ハイテンション

「体内時計」を整えましょう

●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないでいると、体内時計はリセットされないの、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。

