

| 日にち | 曜日 | 午前のおやつ | 昼 | 午後のおやつ | 主な材料 |
|-----|----|------------------|---|-------------------|--|
| 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 きゅうりスティック みそ汁 果物 | 牛乳 野菜入りパンケーキ | あじ マヨネーズ パン粉 パセリ 油 人参 バター 砂糖 きゅうり もやし 玉ねぎ |
| 3 | 火 | 麦茶 小魚すなっく | 麦飯 ほっけの焼き魚 さつまいもの甘煮 白菜のお浸し みそ汁 | 牛乳 マカロニきな粉 | ほっけ さつまいも 白菜 小松菜 豆腐 大根 人参 長ねぎ マカロニ きな粉 |
| 4 | 水 | 麦茶 えだまめビスケット | わかめご飯 ハンバーグ ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 果物 | 牛乳 二色サンド | 豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ほうれん草 人参 コーン キャベツ 小ねぎ |
| 5 | 木 | 牛乳 どうぶつビスケット | 麦飯 たらのムニエル キャロットマト みそ汁 果物 | 牛乳 パンケーキ | たら 小麦粉 オリーブ油 ケチャップ 人参 トマト 豆腐 もやし 玉ねぎ 長ねぎ みそ |
| 6 | 金 | 牛乳 チーズスティック | 麦飯 鶏肉と小松菜炒め 人参スティック クリームシチュー 果物 | 麦茶 みそ焼きおにぎり | 小松菜 鶏肉 スナッパえんどう 人参 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 |
| 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 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい |
| 9 | 月 | 麦茶 小魚すなっく | 麦飯 しらす納豆 キャベツのナムル 人参サラダ みそ汁 | 麦茶 スパゲティミートソース | 納豆 しらす 青のり ごま キャベツ きゅうり わかめ ごま油 人参 スナッパえんどう |
| 10 | 火 | 麦茶 いわしせんべい | 麦飯 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 | 麦茶 バナナ | ツナ 人参 大根 かつおだし ブロッコリー かつお節 豆腐 玉ねぎ 小ねぎ みそ |
| 11 | 水 | 麦茶 わかめせんべい | あんかけご飯 スパゲティサラダ みそ汁 <div>誕生会</div> | 牛乳 ジャムサンド | 豚肉 人参 片栗粉 さやえんどう コーン サラダスパゲティ きゅうり トマト 豆腐 |
| 12 | 木 | 麦茶 ごませんべい | 麦飯 さばの香味焼き 人参のひじき和え きゅうりのゆかり和え みそ汁 果物 | 牛乳 スイートパンブキン | さば 人参 ひじき きゅうり ゆかり 豆腐 もやし 大根 みそ かぼちゃ バター 砂糖 |
| 13 | 金 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 豚肉と春雨炒め じゃがいもマッシュ 野菜スープ | 牛乳 麩ラスク | 豚肉 春雨 人参 コーン ごま油 コンソメ じゃがいも トマト 塩 麩 バター 砂糖 |
| 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 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい |
| 16 | 月 | 麦茶 小魚すなっく | 麦飯 ツナと大根の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 人参スティック みそ汁 | 牛乳 パンケーキ | ツナ 大根 ブロッコリー コーン 人参 豆腐 もやし 玉ねぎ みそ 小麦粉 砂糖 |
| 17 | 火 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 鮭の焼き魚 かぼちゃの甘煮 もやしのナムル みそ汁 果物 | 牛乳 ヨーグルトパンケーキ | 鮭 かぼちゃ もやし きゅうり ごま ごま油 白菜 玉ねぎ プレーンヨーグルト 小麦粉 |
| 18 | 水 | 牛乳 トマトビスケット | 麦飯 豚肉のみそ炒め ポテトサラダ 春雨スープ 果物 | 牛乳 マヨコントースト | 豚肉 玉ねぎ 人参 みそ じゃがいも きゅうり コーン マヨネーズ 春雨 もやし |
| 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 みそ汁 果物 | 牛乳 大きなビスケット | 豆腐 鶏肉 人参 長ねぎ ほうれん草 スナッパえんどう もやし ごま キャベツ |
| 20 | 金 | 牛乳 どうぶつビスケット | 麦飯 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 果物 | 麦茶 焼きうどん | 鶏肉 トマト 片栗粉 小松菜 もやし コーン 豆腐 大根 長ねぎ ゆでうどん キャベツ |
| 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 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい |
| 23 | 月 | 麦茶 ごませんべい | 麦飯 あじの焼き魚 大根の煮物 みそ汁 果物 | 牛乳 スティックパン | あじ 大根 人参 豆腐 もやし 玉ねぎ かつおだし 煮干しだし みそ 食パン |
| 24 | 火 | 牛乳 チーズスティック | 麦飯 マーボー春雨 粉ふき芋 わかめスープ 果物 | 麦茶 ツナ入りおにぎり | 春雨 豚肉 人参 長ねぎ さやいんげん 片栗粉 じゃがいも 青のり わかめ もやし |
| 25 | 水 | 牛乳 ウエハース | 麦飯 豆腐の五目焼き かぼちゃサラダ きゅうりスティック みそ汁 | 牛乳 スコーン | 豆腐 鶏肉 人参 コーン 長ねぎ ひじき 片栗粉 かぼちゃ チーズ きゅうり 麩 |
| 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 せんべい | さば マカロニ 人参 きゅうり コーン ごま マヨネーズ ブロッコリー 大根 長ねぎ |
| 27 | 金 | 麦茶 いわしせんべい | 麦飯 鶏肉と野菜の煮物 キャロットマト みそ汁 | 牛乳 ジャムサンド | 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 トマト 豆腐 もやし 食パン いちごジャム |
| 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 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい |
| 30 | 月 | 麦茶 小魚すなっく | 麦飯 鮭のみそ焼き ブロッコリーのしらす和え 人参スティック すまし汁 果物 | 牛乳 スティックパン | 鮭 ブロッコリー しらす 人参 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 麩 牛乳 食パン |

・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。
・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



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。

