

6月献立表

令和8年度

あいさり認定こども園

日	曜日	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	き	みどり		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	カレイの磯部焼き ジャーマンポテト オクラ納豆 みそ汁 バナナ	牛乳 ブルーベリーパンケーキ	カレイ 納豆 ウインナー 木綿豆腐	三温糖 薄力粉 じゃがいも 油	オクラ にんじん 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ 青のり	392	417	19.1	24.6	10.3	15.3
2	火	麦茶 おこさませんべい	麦飯	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 マロニーサラダ みそ汁 ももゼリー	牛乳 フレンチトースト	豚肉 ロースハム 油揚げ 食パン バター	三温糖 小麦 食パン バター	ピーマン もやし 玉ねぎ きゅうり 切干大根 にんじん しいたけ キャベツ	450	477	18.9	23.9	14.6	21.5
3	水	牛乳 スティックパン	麦飯	キャベツメンチ もやしの中華和え レバーそぼろ みそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	あじ かにかま レバー 木綿豆腐	パン粉 はるさめ ごま油 三温糖	もやし きゅうり 大根 にんじん	465	407	23.8	26.3	14.7	14.8
4	木	麦茶 ハイハイ	ゆかりご飯	ホキマヨコーン焼き かぼちゃサラダ 昆布の煮物 みそ汁 果物	牛乳 スパゲティミートソース	ホキ チーズ ロースハム 豚肉	三温糖 スパゲティ バター	コーン かぼちゃ 昆布 にんじん しいたけ 切干大根 えのきたけ 玉ねぎ	449	490	21.2	28.7	12.4	19.2
5	金	牛乳 ビスケット	麦飯	鮭フライ ブロッコリーおかか和え きんぴらごぼう みそ汁 ヨーグルト	牛乳 たい焼き	鮭 かつお節 木綿豆腐	薄力粉 パン粉 油 三温糖	ごぼう にんじん ブロッコリー もやし 玉ねぎ 長ねぎ	499	468	21.1	24.4	15.8	17.6
6	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 おやつ	豚肉	三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	195	173	12.3	9.9	8.4	6.2
8	月	牛乳 ウエハース	麦飯	ぶりの照り焼き 大根とツナの煮物 ほうれん草のしらす和え みそ汁 果物	牛乳 ミニクワッサン	ぶり ツナ しらす干し 生揚げ	油 三温糖 薄力粉	大根 にんじん ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ	506	473	22.9	24.9	20.8	24.0
9	火	麦茶 ごまビスケット	麦飯	さわらのみそ焼き 春雨サラダ 炒り豆腐 わかめスープ 果物	牛乳 マヨコーントースト	さわら ロースハム 木綿豆腐 鶏肉	三温糖 油 はるさめ 食パン	きゅうり にんじん しいたけ わかめ 長ねぎ もやし コーン	370	361	17.6	22.6	12.2	17.2
10	水	麦茶 星たべよ		ガパオライス(タイ) マカロニサラダ 切干大根のスープ フルーツポンチ	牛乳 ケーキ 誕生会	豚肉 ロースハム ベーコン 牛乳	ごま油 三温糖 スパゲティ	玉ねぎ パプリカ にんじん きゅうり 切干大根 えのきたけ コーン	445	605	14.5	21.5	15.6	23.0
11	木	牛乳 ポーロ	麦飯	さばの塩焼き 厚揚げとごぼうの炒め物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	さば 生揚げ 高野豆腐 生クリーム	油 三温糖 ごま油 さつまいも	きゅうり にんじん キャベツ もやし ごぼう しめじ れんこん	486	455	20.0	22.5	19.3	23.5
12	金	麦茶 おこさませんべい	麦飯	ポークカレー ウインナー 海藻サラダ パインゼリー	牛乳 ジャムサンド	豚肉 竹輪 牛乳	じゃがいも にんじん コーン 三温糖 食パン	玉ねぎ わかめ 大根 きゅうり	379	375	11.9	15.2	10.9	16.3
13	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークケチャップ 果物	麦茶 おやつ	豚肉	三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ	205	147	7.6	8.3	5.1	7.0
15	月	牛乳 ビスケット	麦飯	ほっけ海苔焼き 納豆なめたけ ツナじゃが煮 みそ汁 果物	麦茶 今川焼	ほっけ 納豆 ツナ 生揚げ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	青のり 玉ねぎ にんじん わかめ しめじ	423	312	22.3	22.6	13.8	11.3
16	火	麦茶 ハイハイ	麦飯	赤魚のパン粉焼き ブロッコリーとコーンの和え物 切 干大根カレー炒め みそ汁 ももゼリー	牛乳 揚げパン	赤魚 豚肉 木綿豆腐 きな粉	パン粉 豆腐フレッド 油 グラニュー糖	切干大根 にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー コーン もやし 玉ねぎ	401	426	18.2	25.0	11.3	17.8
17	水	牛乳 スティックパン	麦飯	レバー揚げオーロラソース かぼちゃの甘煮 もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 クラッカージャムサンド	レバー 木綿豆腐 牛乳	片栗粉 薄力粉 油 三温糖	かぼちゃ もやし きゅうり 切干大根 にんじん 長ねぎ	505	462	18.4	19.5	17.1	19.1
18	木	麦茶 ごまビスケット	ゆかりご飯	カレイの塩焼き 切干大根のサラダ 粉ふきいも みそ汁 果物	牛乳 しらすトースト	カレイ ロースハム 木綿豆腐 しらす干し	油 三音島 じゃがいも 食パン	切干大根 にんじん きゅうり 青のり キャベツ しめじ 小ねぎ	353	346	17.9	24.0	9.7	14.1
19	金	牛乳 ウエハース	麦飯	マーボー豆腐 ほうれん草中華和え 春雨スープ ヨーグルト	《食育の日》 麦茶 タコライス(沖縄)	木綿豆腐 豚肉 かにかま パルメザンチーズ	三温糖 片栗粉 ごま はるさめ	にんじん しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ レタス	475	410	19.2	19.4	14.6	14.0
20	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 おやつ	鶏肉	三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	238	188	8.1	8.8	4.4	6.0
22	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	さわらの青のり焼き ほうれん草納豆和え 厚揚げと小松菜炒め物 みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	さわら 納豆 木綿豆腐 チーズ	三温糖 じゃがいも 薄力粉 油	ほうれん草 にんじん 小松菜 玉ねぎ わかめ 大根	413	441	20.8	26.8	13.1	18.8
23	火	麦茶 おこさませんべい	麦飯	肉団子ケチャップ和え かぼちゃのそぼろあん ポテトサラダ みそ汁 果物	牛乳 ふかし芋	肉団子 鶏ひき肉 ロースハム 木綿豆腐	ごま 三温糖 じゃがいも さつまいも	しょうが 青のり かぼちゃ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン もやし	373	383	16.5	21.2	10.1	15.8
24	水	牛乳 ポーロ	麦飯	鶏のから揚げ ブロッコリー胡麻マヨ和え マカロニトマト煮 コンソメスープ 果物	麦茶 味噌ラーメン	鶏肉 ロースハム ベーコン 豚肉	三温糖 片栗粉 マカロニ 中華麺	ブロッコリー コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	480	402	20.5	20.2	16.5	16.7
25	木	麦茶 ハイハイ	わかめご飯	ほっけの照り焼き 昆布とツナの煮物 三色お浸し みそ汁 果物	牛乳 ハムサンド	ほっけ ツナ 牛乳 ロースハム	三温糖 小麦 食パン	わかめ ほうれん草 にんじん もやし 昆布 れんこん キャベツ 玉ねぎ	374	394	17.0	22.9	8.8	14.5
26	金	牛乳 ビスケット	麦飯	納豆天ぷら ブロッコリーの胡麻和え 豚汁 ももゼリー	牛乳 ぶどうシャーベット	納豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	薄力粉 片栗粉 ごま 三温糖	えのきたけ 小ねぎ 青のり ブロッコリー 大根 にんじん れんこん ごぼう	502	423	19.7	20.6	15.2	15.8
27	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークカレー 果物	麦茶 おやつ	豚肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン	243	180	6.7	6.2	5.8	6.9
29	月	麦茶 おこさませんべい	麦飯	赤魚のみりん焼き 竹輪キャベツ煮 ごぼうサラダ みそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	赤魚 ツナ 竹輪 ウインナー	三温糖 ロールパン	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん しめじ もやし レタス	378	446	17.5	25.2	13.4	21.8
30	火	麦茶 ごまビスケット	麦飯	シュウマイ ブロッコリーしらす和え マーボー春雨 ワンタンスープ パインゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	シュウマイ しらす干し 豚肉 絹ごし豆腐	はるさめ 小麦 さつまいも 三温糖	ブロッコリー しいたけ にんじん にら ほうれん草 長ねぎ	372	369	18.4	24.3	9.0	13.5

・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。

・6/10(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8年6月1日 №3

よく噛んで食べよう！

食事をするときに『噛む』ことにどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。よく噛んで食べることで、唾液の分泌を促し虫歯の予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップなどの効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



6月は食育月間

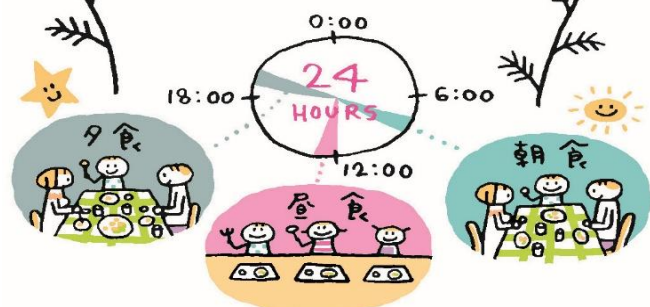
農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



6月10日は時の記念日

食事の時間を大切に

起きる時間、寝る時間、朝、昼、夜の食事の時間など、毎日繰り返す行動の時間をなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。食事の時間が来たらおなかのすく、健全な体づくりにつながるのです。食事は「時間」も大切なのです。



「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で、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。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。