

令和8年度 6月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・ 土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未滿児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 月	マーボー豆腐 卵焼き チーズ 小松菜と人参の中華和え みそ汁(玉ねぎ ジャガイモ わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 チーズ わかめ 脱脂粉乳	小松菜 人参 玉ねぎ バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	314 (486)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
2 火	豚丼 プロッコリーと人参のごま和え	豚肉 ごま 牛乳	玉ねぎ プロッコリー 人参 バナナ	米 サラダ油	312 (484)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
3 水	オムレツ ツナポテトサラダ トマト ふりかけ みそ汁(豆腐 わかめ)	鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 わかめ 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	米 ジャガイモ サラダ油	325 (497)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
4 木	きのこカレー 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ えのき バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	313 (485)	チーズ お菓子	ミルク 果物
5 金	焼酎 すき昆布煮 スティックきゅうり ミニウィンナー チーズ みそ汁(ジャガイモ わかめ)	紅鮭 すき昆布 ちくわ 油揚げ ウィンナー チーズ わかめ 牛乳	人参 きゅうり	米 食パン ジャガイモ サラダ油	299 (471)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
6 土	冷やしうどん 中華きゅうり 果物	卵	きゅうり バナナ	うどん	318	お菓子	お菓子
7 日							
8 月	赤魚の煮つけ ひじき炒め ほうれん草お浸し もみじ納豆 みそ汁(ジャガイモ わかめ)	赤魚 ちくわ 油揚げ 板かま 納豆 わかめ ひじき 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	米 ジャガイモ サラダ油	284 (456)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
9 火	親子丼 野菜ツナマヨ和え	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 人参 きゅうり バナナ	米 サラダ油	377 (549)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
10 水	いか天ぷら 切干大根サラダ トマト チーズ ふりかけ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	いか 豆腐 わかめ チーズ 牛乳 脱脂粉乳	切干大根 きゅうり もやし トマト えのき	米 サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
11 木	カレー 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	300 (472)	チーズ お菓子	ミルク 果物
12 金	しょうゆラーメン スティックきゅうり トマト 果物	豚肉 なたと 牛乳	ねぎ きゅうり トマト バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	408	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13 土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ バナナ	米 サラダ油	376	お菓子	お菓子
14 日							
15 月	さばみぞれ煮 小松菜の納豆和え トマト みそ汁(ジャガイモ わかめ)	さば 納豆 わかめ 脱脂粉乳	大根 小松菜 トマト	米 サラダ油	268 (440)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
16 火	お誕生会 (ふりかけご飯 メンチカツ 千切りレタス トマト 果物)	豚肉 牛乳	玉ねぎ レタス トマト メロン	米 サラダ油	549	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
17 水	三色丼 みそ汁(キャベツ 人参 わかめ)	鶏ひき肉 卵 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 キャベツ 人参	米 サラダ油	342 (514)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
18 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	354 (526)	チーズ お菓子	ミルク 果物
19 金	ミニハンバーグ エッグポテトサラダ トマト ふりかけ チーズ みそ汁(人参 玉ねぎ わかめ)	牛豚ひき肉 卵 チーズ わかめ 牛乳	きゅうり トマト 人参 玉ねぎ バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	315 (487)	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナケーキ
20 土	親子遠足						
21 日							
22 月	サーモンフライ プロッコリー卵のサラダ トマト ふりかけ みそ汁(豆腐 ねぎ わかめ)	サーモン 卵 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	プロッコリー トマト ねぎ	米 ジャガイモ サラダ油	307 (479)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
23 火	親子丼 スティック野菜	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 三つ葉 バナナ	米 サラダ油	376 (548)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
24 水	冷やしラーメン チーズ 鶏ささみと野菜のナムル 果物	鶏肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 メロン	中華めん ごま油	327	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
25 木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	354 (526)	チーズ お菓子	ミルク 果物
26 金	さんま生姜煮 トマト チーズ オクラときゅうりのおかか和え みそ汁(鶏肉 玉ねぎ わかめ)	さんま チーズ 鶏肉 わかめ 牛乳 卵	生姜 きゅうり オクラ トマト 玉ねぎ	米 サラダ油	305 (477)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サーター アンダギー
27 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	パスタ サラダ油	358	お菓子	お菓子
28 日							
29 月	マーボー豆腐 ミニウィンナー チーズ キャベツとわかめの酢のもの みそ汁(ジャガイモ ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 ウィンナー チーズ わかめ 脱脂粉乳	キャベツ ねぎ	米 ジャガイモ サラダ油	326 (498)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
30 火	ビビンバ丼 カニカマときゅうりのゴママヨ和え	鶏豚ひき肉 牛乳 カニカマ 牛乳	小松菜 人参 もやし きゅうり バナナ	米 ごま油	299 (471)	牛乳 お菓子	牛乳 果物

今月の食事指導

食べ物の働きについて知り、色々な食材に興味を持って食べてみようとする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。