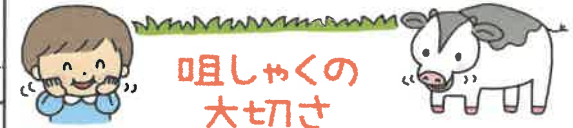


2025年6月給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日 日付	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 ⑤	金曜日 6	土曜日 ⑦
午前 おやつ	・塩せんべい・お茶	・ビスケット・お茶	・ムーンライト・お茶	・しるこサンド・お茶	春の遠足 	・クッキー・お茶
昼食	・魚のごま焼き ・筑前煮 ・コーン納豆 ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・はんぺんのチーズフライ ・ピーマンの昆布和え ・トマト ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・お好み焼き風オムレツ ・もやしのおかか和え ・しらすのしぐれ煮 ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・ポパイうどん ・フルーツポンチ		・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ	★こごき練り・お茶	・ソフル・お茶	・ばかうけ・ミルク	・味しらべ・牛乳		・せんべい・お茶
日付	9	10	11	12	13	⑭
午前 おやつ	・瀬戸しお・お茶	・梅の香巻・お茶	・チーズおかき・お茶	・揚げ一番・お茶	・ぱりんこ・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・ピザ風オムレツ ・アスパラのナムル ・トマト ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・ピーマンとちくわの青椒肉絲 ・トマト ・わかめスープ ・フルーツ	・いわしごま味噌煮 ・ブロッコリー ・切り干大根サラダ ・かき玉汁 ・フルーツ	・マカロニグラタン ・五目ビーフン ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・野菜たっぷりビビンバ ・はるさめサラダ ・トマト ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・カレーライス ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・薑の宿・牛乳	・チョイス・ミルク	★バナナケーキ・牛乳	・星たべよ・ミルク	・ホームパイ・ミルク	・せんべい・お茶
日付	16	17	18	⑰	20	⑳
午前 おやつ	・ハッピーターン・お茶	・揚げ一番・お茶	・クッキー・お茶	・海老せんべい・お茶	・白い風船・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・焼魚(ほっけ) ・トマト ・キャベツの甘辛煮 ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・親子煮 ・もやしのごま和え ・ブロッコリー ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・鮭の西京焼き ・トマト ・切り干大根煮 ・豚汁 ・フルーツ	・クロケロパン ・ミニサラダ ・フライドポテト ・コーンスープ ・フルーツ	・ポークカレー ・中華風サラダ ・フルーツ	・野菜味噌ラーメン ・フルーツ
午後 おやつ	・サラダせんべい・牛乳	・まがりせんべい・ミルク	★焼き芋・牛乳	・ロアンヌ・牛乳	・源氏パイ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	23	24	25	26	27	㉘
午前 おやつ	・海老の華・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・コナッツサブレ・お茶	・星たべよ・お茶	・ハッピーターン・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・赤魚の甘辛煮 ・ほうれん草の白和え ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・鶏むね肉ののり塩ピカタ ・きゅうりとツナのサラダ ・トマト ・切り干大根の味噌汁 ・フルーツ	・さばのたれ焼き ・ひじきと大豆の炒り煮 ・ブロッコリー ・キャベツのおかか和え ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・鶏スティックのから揚げ ・ブロッコリー ・キャベツのおかか和え ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・きのこのハヤシライス ・かみかみサラダ ・トマト ・フルーツ	・ハンバーグサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・パウムクーヘン・牛乳	・カルシウムせん・ミルク	★あじさいゼリー・お茶	・ぼたぼた焼き・ミルク	・味しらべ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	30					
午前 おやつ	・ビスケット・お茶					
昼食	・だし巻き卵 ・和風サラスパサラダ ・トマト ・しいたけと豆腐の味噌汁 ・フルーツ					
午後 おやつ	・サラダせんべい・お茶					

今月の目標「バランスのよい食事をしよう」

6月は食育月間です。そして、毎月19日は食育の日です。園ではお友達や先生と一緒に、家庭では家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう！



- 食事をするとき「噛む」ことを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、身体にうれしいことがいっぱいです。
- 1 肥満予防
 - 2 集中力・記憶力アップ
 - 3 むし歯予防
 - 4 食べ物の消化・吸収アップ
- 食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

- 口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。
- むし歯を作らない食べ方**
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
 - 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
 - 規則正しい食生活をする
 - 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



- ※ ○印はご飯のいらない日です。
- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ★印のついているところは手作りおやつです。
- ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。



今月の栄養成分(平均値)

- 以上児 ●
- エネルギー 384kcal
- タンパク質 18.6g
- 脂質 14.5g
- 塩分 1.6g
- 未満児(ごはん込み) ●
- エネルギー 425kcal
- タンパク質 18.0g
- 脂質 13.2g
- 塩分 1.3g