



給食だより

令和7年6月号

先日、ご家庭から非常時用の「アルファ米」をいただきました。アルファ米は、お湯や水を加えるだけで食べられる、非常時に役立つ大切な食べ物です。今月のおやつで提供します。温かいご支援、ありがとうございました！

6月から、玄米ご飯に「麦」を加えて提供します。麦は、食物繊維やビタミンが豊富で、体の中から元気にしてくれる強い味方です。玄米に麦が加わり、さらに栄養満点！プチプチとした食感も楽しめます。

これから少しずつ湿気が増えてくる季節ですが、お子さんたちの元気な声はまるで太陽のように明るく、ジメジメ空気も吹き飛ばしてくれそうな勢いです！さて、6月は「歯と口の健康週間」にちなみ、「よく噛んで食べる」ことのヒミツをお届けします！

☆よく噛むことは・・・

- ・消化を助ける！…食べ物が細くなり、唾液とよく混ざるので、お腹に負担をかけずに栄養をしっかりと吸収できます。
- ・脳が元気になる！…噛むことで脳に刺激が伝わり、集中力アップにも繋がります。
- ・虫歯予防にも！…よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、虫歯菌の働きを抑えたりしてくれます。
- ・丈夫な歯と顎を作る！…しっかりと噛むことで、顎の骨が鍛えられ、強い歯を育てることに繋がります。

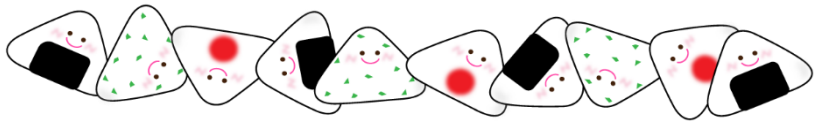
☆お家でできる「カミカミ食育」のヒント・・・

- ・カミカミ食材を取り入れよう…根菜類や乾物類など少し歯ごたえのある旬の食材を献立に加えてみましょう。
- ・切り方を工夫しよう…野菜スティックのように少し大きめに切ったり、太めの千切りや乱切りにしたり、厚めに切ってみましょう。
- ・「もぐもぐ、カミカミ」声かけを！…食事中に「〇回カミカミしようね！」「シャキシャキするね！」など、お子さんに声かけをするのも効果的です。

健康な歯と口は、おいしく楽しく食べるためにとても大切です。毎日の歯みがきはもちろん、よく噛んで食べることを意識して、これからもモリモリ食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！



「お誕生会」でいのぼりハンバーグと春野菜メニューでお祝いしました！いのぼりのように元気いっぱい、そして春野菜のようにすくすくと大きく育ってね！お誕生日おめでとう！



久しぶりの提供になる食材です。アレルギーの新規発症を防ぐため、提供日の前日までにご家庭でお試しいただき、安全に食べられることをご確認いただきますようお願いいたします。

2日：さきいか（2歳以上児）
4日：梅干（2歳以上児） メロン（全員）
9日：そらまめ（2歳以上児）
13日：レーズン（全員）
20日：カルピス・ぶどうジュース・寒天（全員）

保育園での1日の栄養給与目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
提供栄養量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
	540kcal	19.8g	17.5g	1.7g

6月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品です

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量 塩分
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2 16 30	月	豆とひじきの ご飯	・コーンカレー ・カムカムサラダ ・キャベツのスープ ・グレープフルーツ	・ココアお麩ラスク ・番茶 (バナナ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・さきいか・ベーコン	・玄米 ・じゃがいも ・麩・ココア	・コーン・人参・玉葱・ピーマン ・切干大根・きゅうり・もやし ・キャベツ・グレープフルーツ	541 1.9
3 17	火	ツナの トマトパスタ	・マセドアンサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・かぼちゃのロールパイ ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・ツナ・粉チーズ・鶏肉	・スパゲティ ・じゃがいも ・パイ皮	・玉葱・ピーマン・トマト・にんにく ・人参・大根・アスパラ・コーン ・ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	527 1.3
4 18	水	ご飯	・青のりつくね ・梅肉和え ・みそ汁(小松菜・焼豆腐・えのき) ・メロン	・みかんケーキ ・番茶 (オレンジ・番茶)	・青のり・鶏挽肉・卵・みそ ・ちくわ・豆腐・煮干・豆乳	・玄米・麦 ・パン粉・ゴマ ・小麦粉	・人参・玉葱・梅干し・もやし ・きゅうり・えのき・小松菜・メロン ・みかん	579 1.8
5 19	木	人参パン	・たらのフリッター ・フレンチサラダ ・たまごスープ ・バナナ	・アルファ米おにぎり ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・たら・ハム・チーズ・卵 ・わかめ	・人参パン ・小麦粉 ・片栗粉 ・アルファ米	・キャベツ・きゅうり・コーン ・トマト・玉葱・インゲン・バナナ	538 1.8
20	金	納豆ご飯	・肉じゃが ・小松菜のしらす和え ・みそ汁(わかめ・豆腐・しめじ) ・オレンジ	・あじさいゼリー ・番茶 (バナナ・番茶)	・納豆・豚肉・シラス ・豆腐・わかめ・煮干・みそ ・寒天	・玄米・麦 ・じゃがいも ・カルピス ・ぶどうジュース	・人参・玉葱・インゲン・小松菜 ・もやし・しめじ・オレンジ	573 1.4
7 21	土	野菜うどん	・わかめ和え ・柑橘	・リッツ ・バナナ 番茶	・油揚げ・豚肉・卵・煮干・みそ	・うどん ・リッツ	・人参・キャベツ・小松菜・もやし ・旬の柑橘・バナナ	407 1.7
9 23	月	豆とひじきの ご飯	・ポークハヤシチュー ・そら豆のほくほくサラダ ・わかめスープ ・グレープフルーツ	・小豆豆乳蒸しパン ・番茶 (バナナ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉・ハム ・わかめ・卵・豆乳・小豆	・玄米 ・じゃがいも ・小麦粉 ・黒糖	・人参・玉葱・ピーマン・トマト ・そらまめ・きゅうり・ネギ・コーン ・グレープフルーツ	575 1.8
10 24	火	そうめん	・生揚げの煮物 ・もやしのごま和え ・オレンジ	・ペイクドポテト ・食べる煮干し ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・鶏肉・油揚げ・煮干・生揚げ ・粉チーズ・食べる煮干し	・そうめん ・ゴマ ・じゃがいも	・ほうれん草・人参・椎茸・もやし ・きゅうり・オレンジ	551 1.6
11 25	水	ご飯	・サワラの煮つけ ・小松菜と卵の中華和え ・みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき) ・バナナ	・プチパンケーキ ・番茶 (オレンジ・番茶)	・サワラ・卵・豆腐・煮干 ・みそ・豆乳	・玄米・麦 ・ゴマ ・小麦粉	・しょうが・小松菜・もやし・人参 ・えのき・ネギ・バナナ	523 1.3
12 26	木	フランスパン	・鶏肉の塩麹焼き ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・おにぎり ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・鶏肉・魚肉ソーセージ ・ベーコン・鮭・青のり	・フランスパン ・塩麹 ・マカロニ ・玄米・麦・ゴマ	・しょうが・人参・ブロッコリー ・コーン・キャベツ・インゲン ・オレンジ	522 1.3
13 27	金	ご飯	・カレイの香味焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁(ほうれん草・玉葱・麩) ・バナナ	・レーズンクッキー ・番茶 (オレンジ・番茶)	・カレイ・さつま揚げ・煮干 ・みそ・高野豆腐・豆乳・卵	・玄米・麦 ・麩・小麦粉	・しょうが・ネギ・切干大根・人参 ・レンコン・インゲン・椎茸 ・ほうれん草・玉葱・バナナ ・レーズン	540 1.5
14 28	土	ミートソース スパゲティ	・わかめ和え ・みそ汁 柑橘	・リッツ ・バナナ 番茶	・豚挽肉・わかめ	・スパゲティ ・麩・じゃがいも ・リッツ	・玉葱・人参・ピーマン・小松菜 ・もやし・柑橘・バナナ	499 1.7