



令和8年6月の食事



<保育所献立予定表>

日	曜	献立	主要食品	調理方法	材 料 名			おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ウインナーサラダ 果物	豆	煮	厚揚げ 豚肉 竹輪 ウインナー	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん 果物	ヨーグルト蒸し パン
2	火	ムニエル コーンスープ ハムサラダ 果物	魚	焼	牛乳 魚 生クリーム ハム	油 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ 果物	菓子
3	水	炒り鶏 カラフルサラダ 果物	肉	炒	鶏肉	里芋 こんにゃく 油 マカロニ 砂糖 ごま	大根 人参 キャベツ ごぼう れんこん ブロッコリー 赤ピーマン グリンピース 干椎茸 果物	ツナのお焼き
4	木	かにたまあなか チンゲン菜のスープ かみかみサラダ 果物	卵	焼	卵 かにたまあなか ハム さきいか	油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 もやし チンゲンサイ きゅうり しめじ 椎茸 切干大根 グリンピース 果物	菓子
5	金	魚のカレー揚げ すまし汁 ゆかり和え 果物	魚	揚	魚 豆腐	片栗粉 油	キャベツ 小松菜 人参 きゅうり えのき ねぎ 果物	菓子
6	土	麻婆うどん 牛乳 果物	麺	煮	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	うどん 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 にら にんにく 生姜 果物	
8	月	回鍋肉 わかめの中華スープ シュウマイ 果物	肉	炒	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 もやし わかめ 椎茸 えのき 果物	マドレーヌ
9	火	魚のチーズ焼 ミネストローネ 人参とコーンのサラダ 果物	魚	焼	魚 大豆 ベーコン チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 マカロニ 油	人参 もやし 玉ねぎ トマト缶 コーン 果物	菓子
10	水	肉豆腐 キャベツのごま和え 果物	豆	煮	豆腐 牛肉	油 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ねぎ しめじ 果物	ピーチケーキ
11	木	ハンバーグ コンソメスープ もやしサラダ 果物	肉	焼	豚肉 牛肉 卵 牛乳 ベーコン	じゃが芋 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ きゅうり 果物	菓子
12	金	竹輪の磯辺揚げ みそ汁 じゃが芋の甘辛煮 果物	魚	揚	竹輪 みそ 卵 油揚げ	じゃが芋 油 小麦粉	小松菜 人参 玉ねぎ えのき グリンピース 青のり 果物	菓子
13	土	スープパグティ 牛乳 果物	麺	煮	牛乳 ベーコン	スパゲティ 油	玉ねぎ 小松菜 ビーマン しめじ にんにく 果物	
15	月	カレー バリバリ和え 果物	肉	煮	牛肉	じゃが芋 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根つぼ漬 グリンピース わかめ 果物	菓子
16	火	魚の梅焼き ミニ五目うどん ドレッシング和え 果物	魚	焼	魚 鶏肉 油揚げ ハム みそ	うどん 油 砂糖	もやし ほうれん草 キャベツ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ 梅干 果物	フルーツゼリー
17	水	家常豆腐 マカロニサラダ 果物	豆	炒	厚揚げ 豚肉 ハム	マヨネーズ マカロニ ごま油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 キャベツ ねぎ コーン 干椎茸 果物	菓子
18	木	コーンごはん 鶏肉のパン粉焼 コンソメスープ フレンチサラダ 果物	肉	焼	鶏肉 ハム ウインナー チーズ	米 油 パン粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しめじ きゅうり コーン パセリ 果物	ロールケーキ (市販)
19	金	ツナじゃが 春雨サラダ 果物	魚	煮	ツナ ハム	じゃが芋 しらたき マヨネーズ 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん 果物	変わりチヂミ
20	土	五日ラーメン 牛乳 果物	麺	煮	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油	もやし 小松菜 コーン 人参 ねぎ 干椎茸 果物	
22	月	栄養きんぴら みそ汁 おかか和え 果物	肉	炒	牛肉 さつま揚げ みそ 油揚げ かつお節	じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ えのき いんげん ねぎ 果物	メロンパン風 トースト
23	火	魚のみそ漬け焼き かきたま汁 五目豆 果物	魚	焼	魚 卵 大豆 竹輪 みそ	こんにゃく 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 昆布 果物	菓子
24	水	鶏肉の竜田揚げ みそ汁 昆布和え 果物	肉	揚	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	片栗粉 油	キャベツ 人参 かぼちゃ きゅうり えのき わかめ 塩昆布 生姜 果物	菓子
25	木	ウインナー入り卵焼き カレースープ 青菜のソテー 果物	卵	焼	卵 ウインナー ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ビーマン トマト コーン 果物	ゆでとうもろこし
26	金	八宝菜 揚げ餃子 もやしと人参のナムル 果物	肉	煮	豚肉 ハム	油 片栗粉 ごま油 ごま	白菜 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ ピーマン しめじ 干椎茸 果物	菓子
27	土	きつねうどん 牛乳 果物	麺	煮	牛乳 油揚げ	うどん 砂糖	白菜 人参 長ねぎ 果物	
29	月	豆腐とひじきのつくね焼き みそ汁 わかめの酢の物 果物	豆	焼	豆腐 鶏肉 みそ 卵 油揚げ	パン粉 油 砂糖 ごま 片栗粉	キャベツ 小松菜 人参 わかめ もやし きゅうり ねぎ ひじき 生姜 果物	水無月
30	火	魚のバターしょうゆ焼 みそ汁 レモン和え 果物	魚	焼	魚 豆腐 みそ ハム 油揚げ	バター 砂糖 油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ ビーマン レモン 果物	菓子

※ 材料・園行事等で献立に変更が生じることがあります。

《6月4日は、むし歯予防デー》

「ム(6)シ(4)」にちなんで、歯や口の健康を高める日となっています。
歯や口を健康に保つことは、全身の健康を保つことにもつながります。



○毎日の歯みがきでむし歯を予防しよう！

むし歯は、むし歯菌が、糖分をもとに酸を作り、歯の表面を溶かすことで起こります。歯の生え変わる時期は、特にむし歯のリスクが高くなるため、大人による仕上げ磨きもお願いします。

○よく噛んで食べよう！

よく噛むと、唾液の分泌が促進されます。唾液が、むし歯を予防したり、消化を助けてくれるほか、よく噛むことで、脳の働きを活性化させ、集中力や記憶力もアップします。



○おやつやジュースなどをだらだら食べない！

食事をしていない間に、唾液が溶けた歯を修復してくれます。常に口に食べ物が入っていると、溶けた歯の修復が追いつかず、むし歯のできやすい口内環境になってしまいます。間食は時間を決めて食べましょう！