

6がっこんぽて

		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
1	月	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉・豆腐	しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
2	火	ササミカツ・ひじきサラダ・みそ汁	鶏肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ	小松菜・コーン・大根・えのき	油・砂糖・マヨドレ・小麦粉・パン粉・米粉	だし汁・塩・しょうゆ	ごはん
3	水	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー	砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	コンソメ・ケチャップ・塩	スパゲッティ
4	木	豚肉の甘辛煮・白和え・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・ほうれん草・人参・長ねぎ・しめじ	しらすだき・砂糖・油・すりごま	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
5	金	サバの塩焼き・三色ナムル・じゃがいものみそ汁・動物ゼリー	サバ・豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・コーン・フルーツ果汁	砂糖・ごま油・じゃがいも	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
8	月	【運動会振替休日のため、きゅうしょくはありません】					
9	火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいだけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜・キャベツ	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
10	水	【食育の日】 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・巻餅・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・果物	砂糖・マヨドレ・すりごま	酢・しょうゆ・だし汁	ごはん
11	木	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーパウダー・ケチャップ・ソース・酢	ごはん
12	金	【本社弁当】 オムレツ・白身フライ・やきそば・和え物・動物ゼリー	鶏卵・タラ	キャベツ・人参・ほうれん草・フルーツ果汁	油・パン粉・小麦粉・油・やきそば麺・砂糖	塩・しょうゆ・ソース	ごはん
15	月	鶏の照り焼き・もやしとツナのサラダ・さつまいものみそ汁	鶏肉・ツナ缶・巻餅・みそ	もやし・きゅうり・コーン・長ねぎ	マヨドレ・すりごま・さつまいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・だし汁	ごはん
16	火	ハンバーグ・野菜のごまがらめ・かぶのスープ・果物	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・かぶ・小松菜・えのき・果物	砂糖・ごま油・いりごま・油	塩・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・ウスターソース	ごはん
17	水	【午前保育のため、きゅうしょくありません】					
18	木	しょうゆラーメン・ココロサラダ・果物	豚肉	しょうが・人参・キャベツ・長ねぎ・コーン・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
19	金	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁	サバ・みそ・ひじき・さつま揚げ・かまぼこ・豆腐	しょうが・ごぼう・人参・干しいだけ・絹さや・長ねぎ	砂糖・しらすだき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
22	月	親子丼・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・しめじ・キャベツ	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
23	火	ピビンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・鶏卵	げんまい水煮・干しいだけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	砂糖・ごま油・いりごま	酢・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
24	水	【6月誕生会】 肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
25	木	赤魚の香り揚げ・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁	赤魚・青のり・ツナ缶・巻餅・豆腐・みそ	しょうが汁・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ	片栗粉・油・マヨドレ	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
26	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
29	月	油淋鶏・春雨サラダ・中華スープ・果物	鶏肉・わかめ・ウィンナー	しょうが・長ねぎ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	砂糖・ごま油・春雨・小麦粉・米粉・油	酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
30	火	千草焼き・青菜のごま和え・みそ汁	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・豆腐・わかめ・みそ	人参・干しいだけ・小松菜・キャベツ・えのき	油・砂糖・すりごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
		6/8(月)【運動会振替休日】 白身フライ・マカロニサラダ・豚汁	豚肉・タラ・みそ	人参・きゅうり・コーン・大根・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・マヨドレ・マカロニ	塩・だし汁・タルタルソース	なめしごはん
		6/17(水)【午前保育】 メンチカツ・キャベツの塩昆布和え・みそ汁	豚肉・鶏肉・鶏卵・塩昆布・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	油・パン粉・小麦粉	塩・だし汁・ソース・ポークフィッシュ	ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。
* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)

令和8年度

給食だより

お口の中も健康に『歯と口の健康週間』

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛んで食べることで、子どもの頃から歯磨きの習慣を身に付けることは、大人になってからの口の中への健康へとつながります。



よく噛むことのメリット

食事をよく噛む習慣をつけると次のようなメリットがあると言われています。

- ①早食いを防止し、肥満予防につながる。
- ②ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感を得られる。
- ③あごの発育をうながす。
- ④唾液の分泌をうながし、むし歯予防にもつながる。

給食では根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛む習慣が身につくように工夫しています。

噛む回数めやすは **ひと口 30回** です。
よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう



食育の日 【冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ】

今月の食育の日は『冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ』です。まもなく旬を迎える夏野菜を使って冷たいお肉とごまだれ風のタレを合えたさっぱりとした主菜になっています。

夏のトマトは夏バテ予防にもなり、水分補給・栄養バランス・消化のよい食事にも役に立ちます。

