６月予定献立表

上三川幼児園

2025年 日	曜	10時おやつ	主食	副食献立	１５時おやつ	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1	日							
2	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ヤンニョムチキン　キャベツののり和え わかめスープ　牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏肉　牛乳 ヨーグルト	わかめ　のり　にんにく　もやし キャベツ　にんじん　大根　椎茸 ねぎ　バナナ　みかん缶	米　片栗粉　サラダ油 ごま　ごま油
3	火	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉の卵とじ丼　小松菜のおかか和え　麸のみそ汁 牛乳	麦茶 原宿ドック	豚肉　卵　かつお節 油揚げ　牛乳	玉ねぎ　にんじん　みつば　小松菜 大根	米　砂糖　麸 原宿ドッグ
4	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	野菜ミートボール　かみかみサラダ　パイン缶 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉　さきいか 牛乳	玉ねぎ　にんじん　椎茸 ごぼう　きゅうり　パイン缶	米　パン粉　砂糖　片栗粉 ごま　マヨネーズ たい焼き
5	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	白身魚フライ　海藻ツナサラダ　豚汁　牛乳	麦茶 シュガーラスク	白身魚フライ　ツナ 豚肉　豆腐　油揚 牛乳	キャベツ　きゅうり　コーン 大根　にんじん　ごぼう ネギ	米　サラダ油　ドレッシング じゃが芋　こんにゃく 食パン　マーガリン　グラニュー糖
6	金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	チキンカレー　しらすのサラダ　オレンジ 牛乳	麦茶 時の記念日バンケーキ	鶏肉　ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ　にんじん　大根 きゅうり	米　じゃが芋　サラダ油 カレールウ　ドレッシング
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ　チーズサラダ　バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐　豚肉　チーズ ハム　牛乳	玉ねぎ　ほうれん草　にんじん コーン　バナナ	米　パン粉　片栗粉 サラダ油　せんべい
8	日							
9	月	麦茶 だいこん煮	ごはん	焼肉炒め　ポテトとチーズのサラダ 水菜と筍のスープ　牛乳	麦茶 ペンネボロネーゼ	豚肉　チーズ　牛乳	玉ねぎ　ピーマン　にんにく 生姜　にんじん　きゅうり　水菜 筍　えのき　トマト	米　サラダ油　砂糖 じゃが芋　マヨネーズ マカロニ　オリーブ油
10	火	麦茶 さつまいも煮	わかめ ごはん	いわしのみぞれ煮　具だくさん汁 グレープフルーツ　牛乳	麦茶 カルシウムせんべい	いわし　豆腐　牛乳	生姜　大根　グレープフルーツ ねぎ　にんじん　ごぼう	米　砂糖　里芋 こんにゃく　カルシウムせんべい
11	水	麦茶 さといも煮	ごはん	みそ肉じゃが煮　卵焼き　わかめサラダ 牛乳	麦茶 ツナサンド	豚肉　たまご　ツナ 牛乳	にんじん　たまねぎ グリンピース　もやし　きゅうり わかめ	米　じゃがいも　白滝 サラダ油　砂糖　パン マヨネーズ
12	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	メンチカツ　トマトとキャベツのサラダ 高野豆腐のみそ汁　牛乳	麦茶 ヨーグルト にぼし	メンチカツ　ハム 高野豆腐　牛乳	キャベツ　きゅうり　にんにく トマト　小松菜　にんじん　しめじ	米　サラダ油　砂糖
13	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉とじゃが芋の煮物　かにかま野菜サラダ にら玉汁　牛乳	麦茶 揚げパン	鶏肉　かにかまぼこ たまご　牛乳　きなこ	にんじん　椎茸　きぬさや きゅうり　コーン　ブロッコリー にら　玉ねぎ	米　じゃが芋　砂糖 マヨネーズ　パン　サラダ油
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス　ブロッコリーサラダ　バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉　牛乳	玉ねぎ　にんじん　グリンピース ブロッコリー　コーン　きゅうり バナナ	米　じゃが芋　せんべい
15	日							
16	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん （ふりかけ）	ごぼう入り松風焼　はんぺんのすまし汁 オレンジ　牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉　豚肉　牛乳 はんぺん	ねぎ　ごぼう　玉ねぎ えのき　にんじん　オレンジ あおのり	米　パン粉　砂糖 ごま　ロールケーキ
17	火	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハンバーグ　粉ふき芋　コンソメスープ　牛乳	麦茶 フルーチェ	豚肉　牛乳 ベーコン	玉ねぎ　チンゲン菜 しめじ	米　パン粉　サラダ油 じゃが芋　フルーチェ
18	水	麦茶 さつまいも煮	パン	かえるパン　照り焼きチキン ズッキーニとトマトのスープ　グレープフルーツ　牛乳	麦茶 おにぎり	ちくわ　ハム 鶏肉　ベーコン 牛乳	きゅうり　トマト　なす 玉ねぎ　ズッキーニ　しめじ グレープフルーツ	ロールパン　砂糖 片栗粉　米　ごま
19	木	麦茶 さといも煮	ごはん	ほっけのごま焼き　切干大根のサラダ もやしのみそ汁　牛乳	麦茶 バナナドーナツ	ほっけ　ハム　牛乳	切干大根　きゅうり　にんじん 枝豆　えのき　大根　もやし バナナ	米　砂糖　ごま　グラニュー糖 サラダ油
20	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	麻婆豆腐　バンバンジーサラダ　水菜のスープ 牛乳	麦茶 スティックパン	豆腐　豚肉　鶏肉 牛乳	ねぎ　にんじん　たけのこ　椎茸 生姜　もやし　きゅうり　大根 水菜　玉ねぎ	米　ごま油　片栗粉 スティックパン
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ　コーンサラダ　バナナ　牛乳	麦茶 せんべい	チキンカツ　ハム 牛乳	コーン　キャベツ　にんじん きゅうり　バナナ	米　サラダ油　せんべい
22	日							
23	月	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばの梅煮　ひじき煮　豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 ビスケット	さば　大豆　油揚 豆腐　牛乳	梅干し　椎茸　にんじん いんげん　ねぎ	米　砂糖　片栗粉 白滝　サラダ油　ビスケット
24	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	三色そぼろ　ちくわとわかめの和え物 厚揚げのみそ汁　牛乳	麦茶 あじさいゼリー	鶏肉　卵　牛乳　ちくわ 厚揚げ	わかめ　玉ねぎ　生姜 ほうれん草　きゅうり　にんじん 小松菜　玉ねぎ	米　砂糖　ごま油 ゼリー
25	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	豆腐団子の照り焼き　ポークビーンズ メロン　牛乳	麦茶 カステラサンド	豆腐　鶏肉　豚肉 大豆　牛乳	玉ねぎ　にんじん　トマト にんにく　メロン	米　パン粉　片栗粉 サラダ油　砂糖　じゃが芋 カステラサンド
26	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	あじの竜田揚げ　フレンチサラダ 大根とオクラのスープ　牛乳	麦茶 夏野菜そうめん	あじ　牛乳	生姜　コーン　ブロッコリー にんじん　きゅうり　大根 オクラ　トマト	米　片栗粉　サラダ油 そうめん
27	金	麦茶 さといも煮	ごはん	チンジャオロース　えび焼売　パイン缶 牛乳	麦茶 プリン	豚肉　牛乳	ピーマン　たけのこ にんじん　玉ねぎ　生姜 にんにく　パイン缶	米　サラダ油　片栗粉 プリン
28	土	麦茶 ビスケット	ごはん	キーマカレー　ミネラルサラダ　バナナ　牛乳	麦茶 せんべい	豚肉　大豆　海藻 ツナ　牛乳	玉ねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　生姜　キャベツ コーン　きゅうり　バナナ	米　カレールウ サラダ油
29	日							
30	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	回鍋肉　マカロニサラダ　きぬさやのみそ汁 牛乳	野菜ジュース ウエハース	豚肉　ハム　牛乳 油揚げ	ピーマン　キャベツ　玉ねぎ ねぎ　にんじん　筍　にんにく 生姜　きゅうり　きぬさや	米　サラダ油　砂糖　片栗粉 マカロニ　マヨネーズ ウエハース

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	480Kcal	18.6ｇ	14.8ｇ	244mｇ	1.3g
	以上児	554Kcal	21.7g	17.2g	259mg	1.5g

○　6月　18日　旬の野菜…ズッキーニとトマトのスープ

○　6月　18日　お誕生会

○　6月　27日　肉の日メニュー（チンジャオロース）

きゅうしょくだより

2025年

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。
しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。 また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です！

6月4～10日 は 「歯と口の健康週間」です！

虫歯を予防するための１つに“よく噛むこと”があります。 噛むということはあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしているので、今回はこの“噛む”という行為に着目してみたいと思います

① 虫歯を予防します　② 食べ物のおいしさを感じます　③ 消化を助けます
④ 歯やあごを育てます　⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります

よく噛むことの効果

よく噛んで食べることには、さまざまな良い効果があります。よく噛むと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味がわかったり、むし歯を予防したりします。
また、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎ肥満防止にもつながります。そしてよく噛むと、顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活 発になるため、記憶力を高めるといわれています。あごや口の周りの筋肉が発達するため、きれいな発音にもなります。

いろいろな食品でかむ力アップ

・かむ力を育てるには、発達段階を考慮しつつよく噛む必要のある野菜、肉、きのこ、乾物などを取り入れましょう。

・例えば…にんじん、キノコ類、ごぼう、りんご、切り干し大根、肉などなど

▶注意

▶かみ砕く力や飲み込む力が十分でないうちは、豆類やナッツ類、ミニトマトなどは気を付けましょう。ミニトマトは小さく切りましょう。

▶また、遊び食べ、歩き食べなど誤嚥する可能性があります。食べるときは食事に集中して落ち着いた雰囲気の中で食べましょう。

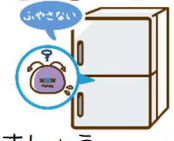
・・・・・・・・・・・・Ca　カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です・・・・・・・・・・・・・

代表的な牛乳やヨーグルト、 小魚などの他にも、私たち日本人には食べなれた食品・大豆製品にも豊富です。豆腐や納豆なども積極的に食べましょう！
その他、野菜にもカルシウムは含まれています。こまつなやモロヘイヤなどは野菜の中でも多く含まれています。

◎魚介類	◎大豆製品	◎乳製品	◎野菜・海藻類
・ワカサギ（70ｇ）/315mg	・生揚げ（120ｇ）/288mg	・プロセスチーズ(25ｇ)/185mg	・小松菜（95ｇ）/162mg
・シジミ(中 10 個/50g)/65mg	・凍り豆腐（20g）/132mg	・牛乳（200g）/220mg	・乾燥ひじき（5g）/70mg
・干しエビ（10ｇ）/710mg	・木綿豆腐（100ｇ）/93mg	・スキムミルク（20ｇ）/220mg	・チンゲン菜（100ｇ）/100mg

食中毒に注意しよう

★食品を保存するときに気をつけること



●保存する場所は…

日の当たる場所や常温の状態での保存は避けましょう。

●作り置きをするときは…

・一度手を付けた料理を、保存するのは細菌が増殖する恐れがあります。
・食べる分だけ、盛り付けて、保存する分はあら熱がとれたら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

★生肉や生魚の取り扱いに注意

・生肉・生魚を触ったあとは必ず手洗いをしましょう。
・まな板・包丁をつかったあとは、よく洗浄しましょう。
・もしくは生肉・生魚用のまな板があると衛生的です。

★ふきんは清潔なものを

・一度使ったふきんを長時間放置すると、細菌が繁殖します。
・また、食卓と調理台のふきんをいっしょにしていると、細菌が広がってしまいます。
◎ふきんの洗浄と、食卓用、調理用の使い分けをしましょう。