6月給食献立予定表

2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	月	牛乳 ビスコ	ゆかりごはん	鶏の照り焼き はんぺんサラダ　みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 メープルカステラ
2	火	牛乳 コーンフレーク	麦ごはん	豚肉のにんにくのみそ炒め じゃがいもの磯和え　すまし汁	牛乳 クラッカー	麦茶 せんべい
3	水	ヨーグルト	関西風たぬきうどん	ウインナーと野菜のソテー オレンジ	麦茶 クッキー	牛乳 ウエハース
4	木	牛乳 せんべい	ごはん	あじフライ 切干大根とちくわの煮物　みそ汁	牛乳 ピザトースト	麦茶 ふりかけごはん
5	金	チーズ りんごチップス	パン グラハムファイン	豚肉のパン粉焼き コーンスローサラダ　スープ	麦茶 チキンナゲット	牛乳 ビスケット
6	土	牛乳 メープルカステラ	ごはん	かじきの生姜焼き ブロッコリーの香り和え　ちゃんぽんスープ	牛乳 アスパラビスケット	麦茶 たい焼き
8	月	牛乳 クッキー	ごはん	いり鶏 小松菜とじゃこのサラダ　すまし汁	麦茶 ビスケット	牛乳 動物ビスケット
9	火	ヨーグルト	わかめうどん	ひじきしゅうまい なめたけ和え	牛乳 ウエハース	麦茶 ビスコ
10	水	牛乳 えびせんべい	麦ごはん	鮭の塩焼き チキンサラダ　みそ汁	麦茶　りんごチップス アスパラビスケット	牛乳 パン・オレ
11	木	牛乳 ビスケット	キーマカレー	ツナサラダ メロン　チーズ	牛乳 ココアカップケーキ	麦茶 Caせんべい
12	金	牛乳 ウエハース	パン プルマン全粒粉	鶏肉のイタリアンソースがけ フレンチサラダ　コーンクリームスープ	麦茶 エビピラフ	牛乳 アスパラビスケット
13	土	牛乳 ビスコ	焼鳥丼	和風サラダ　すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 オレンジ
15	月	牛乳 せんべい	パン キャロットロール	ポトフ 緑黄色野菜のゴロゴロサラダ　ミニトマト　牛乳	麦茶 ほうれん草ギョーザ	牛乳 ウエハース
16	火	牛乳 アスパラビスケット	赤飯	生揚げのそぼろ煮 もやしとメンマの和え物　みそ汁	麦茶 せんべい	麦茶 クラッカー
17	水	牛乳 メープルカステラ	麦ごはん	鶏のから揚げ 春雨サラダ　すまし汁	麦茶　りんごゼリー入り フルーツポンチ	牛乳 クッキー
18	木	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん	なすのチーズ焼き バナナ	牛乳 あんバタートースト	麦茶 さつまいもチップス
19	金	牛乳 クッキー	ごはん	かれいのフレーク焼き ごぼうの炒めサラダ　みそ汁	麦茶 エビせんべい	牛乳 ビスケット
20	土			**みんなのつどい**		
22	月	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが 大根サラダ　すまし汁	牛乳 かぼちゃのおからクッキー	麦茶 Caせんべい
23	火	牛乳 コーンフレーク	鶏そぼろ丼	青菜のおかか和え みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 プティポワン
24	水	牛乳 クラッカー	きつねうどん	鯖の西京焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 メープルカステラ	麦茶 わかめごはん
25	木	ヨーグルト	パン プティナチュール	豚肉のトマトソースがけ ポテトサラダ　スープ	誕生会おやつ	牛乳 クッキー
26	金	牛乳 せんべい	麦ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 五色サラダ　すまし汁	麦茶 チーズサンドクラッカー	麦茶 りんごチップス
27	土	牛乳 クッキー	ナポリタン	コーンクリーミーサラダ　ヨーグルト	牛乳 ビスコ	バナナ
29	月	牛乳 Caせんべい	パン ライスファイン	鶏肉のカレー風味焼き ブロッコリーとミニトマトのサラダ　スープ	麦茶 ウエハース	麦茶 動物ビスケット
30	火	牛乳 クッキー	ごはん	野菜の五目煮 納豆和え　みそ汁	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい

「かむことの大切さ」

6月は、「歯と口の健康習慣」です。よく噛んで食べることは、食べ物の消化を助けるだけだけはなく、あごの発達を促し、丈夫な歯を育てることにもつながります。また、よく噛むことで唾液の分泌も増え、むし歯予防や食べ過ぎ防止のも効果があるといわれています。噛みごたえのある食材やさまざまな食感に触れることで、自然と噛む力が育まれていきます。

毎日の食事や歯磨きを通して、子どもたちの丈夫な歯を育てていきましょう。