

2025年度

6月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 16 月	ガパオライス 大根サラダ ポイルウインナー スープ オレンジ	精白米／菜の花&紅花油／ぎょうざの皮／じゃがいも	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ルー缶付)／ウインナー／生わかめ／油揚げ／牛乳	にんにく／玉葱／赤ピーマン／黄ピーマン／大根／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／パレンシアオレンジ	牛乳 インドサモサ	エネルギー たんぱく質	573 kcal 21.8 g
3 17 火	ミートスパゲティ コーンサラダ マッシュポテト スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／ホールコーン缶／オリーブ油／じゃがいも	豚ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳／蒸しかまぼこ／青のり	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／キャベツ／きゅうり／もやし／小松菜／バナナ	牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ	エネルギー たんぱく質	521 kcal 21.1 g
4 18 水	ごはん カジキのカレー焼 れんこんきんぴら 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／菜の花&紅花油／板こんにやく／三温糖／白ごま(いり)／食パン／いちごジャム(低糖度)	かじき／焼き豆腐／煮干しだし／牛乳	れんこん／にんじん／にら／えのきたけ／大根／キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質	509 kcal 21.1 g
5 19 木	冷やし中華ごまドレ かぼちゃサラダ スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油／三温糖／白ごま(すり)／精白米／ごま(いり)	牛乳／鶏ムネ肉／絹ごし豆腐／生わかめ／ちりめんじゃこ／花かつお	にんじん／もやし／きゅうり／かぼちゃ／長葱／バナナ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	エネルギー たんぱく質	593 kcal 23.0 g
6 20 金	ごはん 厚揚げの肉煮 ゆでとうもろこし 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／しらたき／菜の花&紅花油／三温糖／とうもろこし(玄穀)／薄力粉／ながいも	豚小間肉／生揚げ／煮干しだし／牛乳／豚ひき肉／青のり	はくさい／長葱／にんじん／春菊／生しいたけ(菌床栽培、生)／小松菜／大根／しめじ／パレンシアオレンジ／キャベツ	牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質	613 kcal 22.8 g
7 21 土	焼肉丼 マカロニサラダ チーズ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／しらたき／マカロニ／じゃがいも／菓子パン	豚小間肉／チーズ／煮干しだし／生わかめ	にんにく／玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー たんぱく質	679 kcal 22.8 g
9 23 月	カレーライス わかめサラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／三温糖／オリーブ油／おかし	鶏もも肉／わかめ／木綿豆腐／油揚げ／ヨーグルト	にんにく／玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／にら／キウイフルーツ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー たんぱく質	684 kcal 21.0 g
10 24 火	焼きそば ささみの和え物 スープ バナナ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／ごま油／三温糖／白ごま(いり)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトタイプマーガリン	豚小間肉／青のり／鶏ささ身／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／ピーマン／きゅうり／ほうれんそう／水菜／バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質	527 kcal 20.1 g
11 30 月	ごはん 鮭の西京焼き きゃべつのおかか和え 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／さつまいも	鮭／花かつお／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳／スキムミルク	にんじん／キャベツ／長葱／えのきたけ／パレンシアオレンジ	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質	512 kcal 23.4 g
12 26 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ スープ バナナ	ロールパン／菜の花&紅花油／オリーブ油／精白米／三温糖／ごま油	絞豆腐／豚ひき肉／チーズ／油揚げ／豚小間肉	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／大根／ほうれんそう／バナナ／もやし	ほうじ茶 キンパ	エネルギー たんぱく質	512 kcal 21.5 g
13 27 金	ごはん 鶏の竜田揚げ 洋風切干 芋煮 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／こんにやく(精粉)／さといも／薄力粉／三温糖	鶏もも肉／ベーコン／煮干しだし／豚小間肉／生揚げ／牛乳	しょうが／切干し大根／キャベツ／長葱／キウイフルーツ	牛乳 ココアクッキー	エネルギー たんぱく質	695 kcal 23.1 g
14 28 土	ごはん 豚の生姜焼き ドレッシングサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／オリーブ油／菓子パン	豚小間肉／煮干しだし／牛乳	玉葱／しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／万能葱／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー たんぱく質	657 kcal 20.1 g
25 誕生 会 水	ごはん チキンのピザ焼 ハムサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／オリーブ油／三温糖／薄力粉／ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉／チーズ／ハム／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／長葱／えのきたけ／パレンシアオレンジ／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー たんぱく質	604 kcal 20.5 g
						脂 質	23.2 g
						食塩相当	2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

6月 食事だより

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。

知って得する 食の知恵袋

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



6月日本の郷土料理 笹かまぼこの磯辺揚げ 芋煮

宮城県の笹かまぼこの磯辺揚げは日常的に子どものおやつ等として家庭で食されます。そして笹の葉の形に似ていることから「笹かまぼこ」と呼ぶようになりました。

山形県の芋煮は、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあるのも「芋煮」の面白いところです。大きく違うのは日本海側で、具は牛肉の代わりに豚肉。味付けは豚肉に合うように味噌仕立てというのが定番。そのほかの内陸部は牛肉を使った醤油味だが、最上地域では豊富にとれる山菜やきのこを入れたり、置賜地域では大きめに切った木綿豆腐を入れ、隠し味に味噌を使うところもあります。