

6月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		チキン南蛮、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、果実	パンナコッタ	牛乳・ビスケット	ご飯
2	火		飛竜頭、野菜とりのりのサラダ、清し汁、果実	きな粉マカロニ、豆乳	牛乳・ボーロ	ご飯
3	水		ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、きのこ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
4	木	梅のヘタ取り (ひまわり)	ホイコーロー、酢の物、中華スープ、果実	フレンチトースト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
5	金		魚の竜田揚げ、和え物、みそ汁	黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
6	土		親子うどん、ドレッシングサラダ、果実	パン、牛乳	牛乳・ビスコ	うどん
7	日					
8	月		めひかりのから揚げ、ゆかり和え、味噌汁、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・サブレ	ご飯
9	火		高野豆腐の卵とじ、春雨の酢の物、コンソメスープ	プリン、お菓子	牛乳 ふかし芋	ご飯
10	水	英語	魚の人参みそ焼き、海藻サラダ、けんちん汁、果実	カルシウムラスク、牛乳	牛乳・パン	ご飯
11	木		ひじき入りかき揚げ、胡麻和え、みそ汁	ミロケーキ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	金	カレークッキング (ひまわり)	チキンカレー、酢の物、果実	芋ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
13	土		豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	お菓子、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
14	日					
15	月		肉じゃが、マカロニサラダ、わかめスープ、果実	ココア揚げパン、豆乳	牛乳・リッツ	ご飯
16	火	太陽スポーツ トウモロコシの皮むき(以上児)	チキンカツ、ポテトサラダ、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・クラッカー	ご飯
17	水	リトミック わくわくランチ	カレーピラフ、かえるローフ、コーンのかき揚げ、コンスープ、果実	ロールケーキ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
18	木		鶏の香味焼き、酢の物、根菜汁	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
19	金		マカロニグラタン、カラフルサラダ、みそ汁、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
20	土		ハヤシライス、胡瓜のたたき、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
21	日					
22	月		鶏肉のケチャマヨ焼き、和え物、みそ汁、果実	メロンパン、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
23	火	しそちぎり・しそもみ (以上児)	魚の中華あんかけ、ゆで野菜、卵スープ	焼き芋、牛乳	豆乳・サブレ	ご飯
24	水	英語 わくわくおやつ	鶏の照り焼き、ひじき炒め、清し汁、果実	あじさいスコップゼリー	豆乳、ちりめん	ご飯
25	木		筑前煮、野菜の昆布和え、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・パン	ご飯
26	金		魚のピカタ、和え物、みそ汁、果実	チョコチップスコーン、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
27	土		ズッキーニナポリタン、野菜スープ、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	スパゲティー
28	日					
29	月		マーボー丼、ナムル、果実	豆乳もち、牛乳	牛乳・パン	ご飯
30	火		魚のマヨネーズ焼き、さっぱりサラダ、清し汁、果実	かぼちゃ饅頭、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	538kcal	カルシウム	251mg
タンパク質	19.0g	鉄分	2.0mg
脂質	17.2g	塩分相当量	1.5g



令和8年6月

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



朝食と 生活リズムの関係



突撃

隣の朝ごはん



6月上旬にアンケートを配布します

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。
朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事することで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。
また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

- 子どもさんは、お家でどんな朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんが困っていることはありませんか？
- お家でのアイデアを教えてください！

皆さんから頂いたアンケートを集計して次号で！



朝ごはんに作ってみませんか？

じゃこトースト

(材料)

食パン ちりめん マヨネーズ

(作り方)

- ①ちりめんとマヨネーズ適量をよく混ぜる。
- ②食パンに①をのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

子ども達に人気のおやつです。
焼くことでちりめんが少し固くなりますが、しっかり噛んで食べることができていますよ。

方財町には、しらす漁をする船が数隻あり、加工場もあります。
園の給食で使用するしらすは近所の加工場から届きます。
まさしく地産地消ですね。



今月のパティシエさん



きせつの食べ物探偵団♪ 「しらす」

種類



■生しらす

生のしらすは傷みやすいため、しらすの産地やその周辺地域を中心に流通することが多い

■釜揚げしらす

水分量 80%程度



■しらす干し

水分量 70%程度

■ちりめんじゃこ

水分量 50%程度

栄養素

カルシウム(骨や歯の形成に必要)
→しらすは骨を含む全体を丸ごと食べられる
魚なのでカルシウムが豊富!!

豆知識

「しらす」は主に「イワシ」の稚魚のことをいいます。
1年を通して水揚げされますが、特に春と秋は最盛期です。