

6月献立表

令和7年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
							項目	乳児	幼児
月	2 16 30	牛乳	<岩手県の郷土料理> 盛岡じゃじゃ麺 チータンタン(卵スープ) 中華風スティック オレンジ	牛乳 がんづき (黒糖蒸しパン)	焼きおにぎり	豚ひき肉 味噌 卵 豆腐 牛乳 油 うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター 黒糖 コマ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 長葱 大根 オレツ	エネルギー タンパク質 脂質	473kcal 19.9g 18.1g	532kcal 21.6g 18.8g
火	3	牛乳	ポークカレー 大豆のスープ 切干大根のサラダ ※3日は防災訓練の為、上記献立の食材と備蓄用食品を使用した非常食の提供となります。	お菓子 (ゼリー) (ビスコ) (おせんべい)	ジャム トースト	牛乳 豚肉 バーコン 大豆 け 米 油 ジャガ芋 ごま油 砂糖 せんべい ピロ 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 切干大根 胡瓜 トマトピューレ	エネルギー タンパク質 脂質	535kcal 15.4g 15.4g	608kcal 15.9g 15.5g
	17			お茶 オレンジゼリー ビスコ		牛乳 豚肉 バーコン 大豆 け 米 油 ジャガ芋 ごま油 砂糖 せんべい ピロ 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 切干大根 胡瓜 寒天 みかんジュース みかん缶 トマトピューレ	エネルギー タンパク質 脂質	472kcal 14.4g 15.1g	529kcal 14.7g 15.1g
水	4 18	牛乳	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 手羽元のさっぱり煮 小魚サラダ	牛乳 鶏ごぼうドック	焼きおにぎり	油揚げ 味噌 手羽元 しらす 卵 牛乳 鶏肉 米 砂糖 油 ローハン 片栗粉 ヨネーズ 小松菜 玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 ひじき ごぼう のり	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 23.3g 15.5g	601kcal 28.1g 21.1g
木	5 19	牛乳	セルフフィッシュバーガー ^{※ミニメニュー} モザイクスープ マカロニサラダ	牛乳 ひき肉納豆ご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	めかじき 卵 ハム 牛乳 鶏ひき肉 納豆 油 小麦粉 パン粉 ローハン ジャガ芋 豆乳 ヨネーズ 米 砂糖 キャベツ ケチャップ 玉葱 人参 胡瓜 コーン のり 昆布	エネルギー タンパク質 脂質	483kcal 22.5g 20.2g	566kcal 25.4g 22.1g
金	6	牛乳	ご飯 豚汁 鶏肉の生姜焼き 五目和え オレンジ	ヨーグルト そら豆の 塩クラッカー	ピラフ	豚肉 味噌 鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト 卵 米 油 小麦粉 砂糖 コマ ホットケーキミックス 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 生姜 もやし 胡瓜 そら豆 オレツ	エネルギー タンパク質 脂質	514kcal 22.9g 15.5g	586kcal 25.5g 15.5g
	20			ヨーグルト シリアル クッキー		豚肉 味噌 鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト 卵 牛乳 米 油 小麦粉 砂糖 コマ バター ヨーグルト 人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 生姜 もやし 胡瓜 そら豆 オレツ	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 22.1g 16.4g	556kcal 24.4g 16.7g
土	7 21	牛乳	和風うどん かぶのそぼろあん バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	鶏肉 油揚げ 牛乳 うどん 油 片栗粉 人参 大根 ほうれん草 かぶ かぶ葉 生姜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 18.8g 12.5g	574kcal 20.9g 12.8g
月	9 22	牛乳	麻婆豆腐丼 わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	お茶 カルピス チーズケーキ	炒飯	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 卵 加ビス 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 コマ 春雨 ホットケーキミックス 生姜 にんにく 長葱 人参 ケチャップ 豆乳 胡瓜 キャベツ オレツ	エネルギー タンパク質 脂質	516kcal 19.5g 24.4g	586kcal 21.1g 26.7g
火	10 24	牛乳	アスパラとベーコンのパスタ 野菜スープ ブロッコリーともやしの マヨネーズ メロン	牛乳 鮭とひじきの 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	シュガートースト	ベーコン 鶏肉 牛乳 鮭 マカロニ 油 ヨネーズ コマ 米 アスパラ 玉ねぎ トマト マッシュルーム 米 コーン にんにく キャベツ 人参 もやし ブロッコリー メロン ひじき	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 22.3g 16.2g	554kcal 24.6g 16.4g
水	11 25	牛乳	ご飯 具沢山スープ 鯖の味噌煮 インゲンのごまドレッシング	牛乳 (25日: 幼児のみ) 紫蘇ジュース もちもちきな粉	焼きおにぎり	鶏肉 鯖 味噌牛乳 卵 きな粉 米 油 砂糖 コマ ホットケーキミックス 白玉粉 人参 大根 長葱 生姜 いんげん 塩昆布 紫蘇	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 21.6g 19.3g	559kcal 24.1g 20.7g
木	12 26	牛乳	食パン もやしとベーコンのスープ ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 カレーピラフ おしゃぶり昆布	ツナトースト	ベーコン 大豆水煮 豚肉 牛乳 リーゼー 食パン 油 ジャガ芋 砂糖 バター 小麦粉 米 豆乳 もやし 玉ねぎ 人参 胡瓜 トマトピューレ ケチャップ キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	472kcal 21.8g 19.2g	530kcal 23.8g 20.2g
金	13 27	牛乳	ご飯 大根とわかめ・豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げおろしタレ トマトとオクラのサラダ	ヨーグルト のりチーラスク	焼きおにぎり	豆腐 味噌 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 食パン バター 大根 豆乳 生姜 トマト オクラ 胡瓜 青のり	エネルギー タンパク質 脂質	472kcal 20.7g 14.5g	528kcal 22.5g 14.3g
土	14 28	牛乳	チキンライス コンソメスープ 茹でブロッコリー	牛乳 お楽しみ	お菓子	鶏肉 ハム 牛乳 米 油 ヨネーズ 玉ねぎ 人参 ケチャップ いんげん ブロッコリー	エネルギー タンパク質 脂質	475kcal 18.5g 14.8g	533kcal 19.8g 14.7g

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。

給食たより

あっという間に春が過ぎ、紫陽花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。気温と共に湿度も高くなるこの時期は体の調子も整えにくく、急な暑さに食欲も衰えがちです。毎日の生活習慣を見直して、早寝早起きや日頃から汗をかく習慣を身につけるなど、暑さに負けない体つくりをしましょう。

また、その時期に必要な栄養素がたっぷりの旬の食材からもパワーをもらって体力を維持しましょう。



✿6月の行事と食育の活動✿



3日(火) : 防災及び引き取り訓練



防災訓練に伴い、非常時にライフラインが停止した場合を想定した給食づくりを行います。衛生管理に十分配慮したうえで、非常時用備蓄食品や簡易食器を利用し給食を提供します。

また、この日のおやつは引き取り訓練時におやつを配布いたしますので、ご自宅で召し上がってください。

6日(金) : 2歳児/そら豆のさやとり、そら豆のソフトクッキー作り

皮は少し硬く剥きづらいですが、手のひらや指先を使って頑張りましょう。さらに、剥いたそら豆でソフトクッキー作りに挑戦します。お楽しみに。



10日(火) : 幼児クラス/給食目標のお話

6月は歯の健康についてのお話です。健康な歯を育むためには歯磨きとともに、食べ物をよく噛む習慣も大切です。食べ物を噛む実践を交えて、噛む大切さを伝えます。

17日(火) : 5歳児/お楽しみ保育

園児、保護者の方、先生方と夕食の時間を共に過ごします。

25日(水) : 幼児クラス/紫蘇ジュース作り

梅干しの赤い色の元、赤紫蘇でジュースを作ります。初夏を感じるこの季節にぴったりな甘酸っぱいジュースです。葉っぱを煮て、酢を入れ、鮮やかな赤い色に変化する様子を見ます。冷やしてその日のおやつに提供します。

✿今月の給食目標✿



6月の給食目標は

「口の健康を育てよう。

～よく噛んで味わって、きちんと歯磨き、歯の健康を守りましょう～

6月は歯と口の健康習慣です。食事の際によく噛むことは、食べ物の美味しさを感じることや、歯や顎の骨を育てるのに繋がります。他にも、噛むとたくさんの唾液が出て食べ物の消化を助けたり、唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくしてくれます。

歯はいくつになっても大事な体の一部です。この時期から食べ物をしっかり噛み味わって、子どもたちの食べる力を豊かに育んでいきましょう。

よく噛んで食べるには？



①食材を大きく切る。

自然に噛む回数を増やせます。

カレーの具やサラダの野菜をあえて大きく切ることで噛む回数が増やせます。

②味付けを薄味に

素材の本来の味を良く味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。

③足を床につける

足を床につけることで体幹が支えられ、しっかりと噛むことができます。姿勢が安定し噛む力は10～20%高まります。

✿保育園のおすすめレシピ✿

みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

カミカミレシピ

小魚サラダ

【材料】

- ・キャベツ…1/4個弱
- ・人参…1/3本
- ・しらす干し…20g
- ・干しひじき…3g
- ・油…適量
- ・卵…1個

【調味料】

- ・醤油…大さじ1杯
- ・酢…大さじ1.5杯
- ・塩…少々
- ・油…少々

【作り方】

- ①キャベツ、人参は食べやすい大きさに切り、ひじきは水で戻しておく。
- ②炒り卵を作る。
- ③①を茹でる。
- ④水で冷やし、水気を絞る。
- ⑤調味料を全て合わせる。
- ⑦茹でた材料と炒り卵、ドレッシングを合わせる。