

6 月献立表

令和7年度

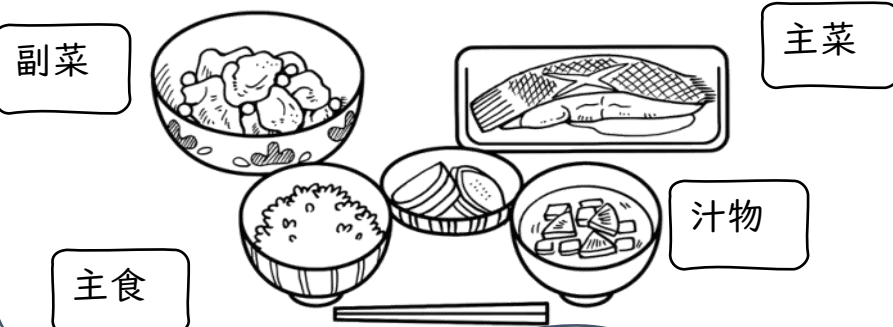
神楽保育所

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
2	月	鮭の塩焼き 大根きんぴら	みそ汁 くだもの	牛 乳 おからマフィン	牛 乳 ごはん	17	火	たらのフライ コールスローサラダ	コーンスープ くだもの	お茶 ケチャップライス	牛 乳 米粉パン
3	火	チーズオムレツ スティック野菜	野菜スープ くだもの	牛 乳 かつおと昆布おにぎり	牛 乳 食パン	18	水	豚肉のごまみそ焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンフレーククッキー	牛 乳 ごはん
4	水	たらの香味焼き アスパラソテー	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋オレンジ煮	牛 乳 ごはん	19	木	鮭の和風ムニエル 五目炒り煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 きなこトースト	牛 乳 ごはん
5	木	チキンチキンごぼう ブロッコリーのごま酢あえ	みそ汁 くだもの	お茶 やきそば	牛 乳 ごはん	20	金	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーの中華あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 いももち	牛 乳 ごはん
6	金	マーボー豆腐 拌三絲	みそ汁 くだもの	牛 乳 ヨーグルトパンケーキ	牛 乳 ごはん	21	土	やきそば チーズ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳
7	土	かしわうどん チーズ	くだもの	牛 乳 ビスケット	牛 乳	23	月	すきやき 大根とささみのあえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 ちりめんラスク	牛 乳 ごはん
9	月	豚肉のショウガ焼き 磯香あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 にんじんボッキー	牛 乳 ごはん	24	火	ハンバーガー サラダ フライドポテト	コンソメスープ くだもの	牛 乳 チーズケーキ	ヤクルト 誕生会
10	火	さばのカレー焼き 野菜ソテー	マカロニスープ くだもの	牛 乳 揚げいも	牛 乳 レーズンパン	25	水	ちくわのかき揚げ もやしのあえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンラーメン	牛 乳 ごはん
11	水	豆腐と卵のふわふわ煮 ごまじゃこあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 二色サンド	牛 乳 ごはん	26	木	しらす入り厚焼き卵 大豆とひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛 乳 じゃがいもピザ	牛 乳 ごはん
12	木	鶏肉の米粉ザンギ 小松菜のサラダ	トマトスープ くだもの	牛 乳 黒糖蒸しパン	牛 乳 ごはん	27	金	さばの照り焼き もやしのカレー炒め	みそ汁 くだもの	牛 乳 アップルパイ	牛 乳 ごはん
13	金	ほっけのアーモンド焼き ひじき炒り煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 チーズ入りごはんおやき	牛 乳 ごはん	28	土	スパゲティナポリタン 枝豆	コンソメスープ くだもの	牛 乳 塩せんべい	牛 乳
14	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	30	月	ほっけの梅醤油焼き 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 アメリカンドック	牛 乳 ごはん
16	月	チキンカレー ごま酢あえ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 フルーツ合わせ	牛 乳 カレーライス						

主食・主菜・副菜をそろえよう



成長期の子どもにとって、栄養バランスのとれた食事はとても大切です。主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・大豆製品・卵がメインのおかず）副菜（野菜のおかず）を揃えると栄養バランスがよくなります。



よく噛んで食べよう

歯の健康は全身の健康と大きく関係しています。規則正しい食習慣」と「歯磨き習慣」で歯と口の健康を保ちましょう。

調理のポイント

保育所では、食材の切り方や調理法を工夫しています。大きすぎると子どもの口に入らず、小さすぎると噛まずに飲み込む、いわゆる丸のみの原因になります。
かたい食材ばかりだと噛むことに疲れてしまうため、やわらかい食材と組み合わせ、食感のバランスを取ることが、よく噛んで食べるためのポイントです。



よく噛むと・・・

- 肥満予防
満腹中枢が働き食べ過ぎを防ぐことができます。
- 胃腸に負担をかけない
よく噛むことで唾液がたくさん分泌されるため、消化、吸収を助けて胃腸の負担が軽減されます。
- 虫歯予防
食べかすが無くなり、口の中を衛生的に保てます。
- 食べ物を美味しく食べられる
よく噛んで食べると食材そのもののおいしさを味わうことができます。薄味でもおいしく食べることができ減塩にもつながります。



かむと
いいことが
たくさん!!



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。