

6月献立表

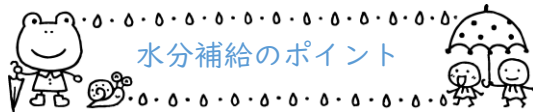
令和8年度

神楽保育所

日	曜日	全 児 童				日	曜日	全 児 童			
		全 児 童		3歳未満児				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
1	月	鮭の塩焼き ひじき炒り煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 アメリカンドック	牛 乳 ごはん	16	火	はんぺんフライ コールスローサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ケチャップライス	牛 乳 米粉パン
2	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 レーズンパン	17	水	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
3	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	18	木	ハンバーガー 大根サラダ フライドポテト	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ケーキ	牛 乳 ヤクルト 誕生会
4	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	19	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 じゃがいもピザ	牛 乳 ごはん
5	金	マーボー豆腐 拌三絲	みそ汁 くだもの	牛 乳 ヨーグルトバンケーキ	牛 乳 ごはん	20	土	やきそば チーズ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ビスコ	牛 乳
6	土	かしわうどん ごまおかかあえ	チーズ くだもの	牛 乳 ビスケット	牛 乳	22	月	豚肉のごまみそ焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ちりめんラスク	牛 乳 ごはん
8	月	豚肉のショウガ焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンフレッククッキー	牛 乳 ごはん	23	火	ミートローフ ブロッコリーサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 チーズケーキ	牛 乳 バターパン
9	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 フライドポテト	牛 乳 食パン	24	水	ちくわのかき揚げ ごま酢あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンラーメン	牛 乳 ごはん
10	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	25	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 揚げいも	牛 乳 ごはん
11	木	ザンギ 大根きんぴら	トマトスープ くだもの	牛 乳 黒糖蒸しパン	牛 乳 ごはん	26	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 にんじんクッキー	牛 乳 ごはん
12	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 カリカリ梅おにぎり	牛 乳 ごはん	27	土	和風スパゲティ 枝豆	コンソメスープ くだもの	牛 乳 塩せんべい	牛 乳
13	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	29	月	鶏肉のレモン焼き 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 ほうれん草スコーン	牛 乳 ごはん
15	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	30	火	鮭ザンギ ごまドレサラダ	野菜スープ くだもの	牛 乳 お茶 チャーハン	牛 乳 食パン

十分な水分補給を！

今年も、暑い夏が近づいてきました！
乳幼児期の体は、体温を調整する機能が十分に発達していません。暑い間は、汗や尿として体から出ていく水分が多くなり、脱水を起こしやすくなってしまいます。
熱中症を予防するためには、適宜、涼しい場所での休憩と、十分な水分、適度な塩分とミネラルの補給が必要です。水分を多く含む食事をとることや、定期的な水分補給をこころがけましょう！！



水分補給のポイント

・こまめな給水

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができません。時間を決めてあげるなど、周りが声をかけてあげましょう。

・量は少量ずつ

冷たい飲料を一気に摂取すると刺激で消化能力が低下し食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温のものを少量ずつとりましょう。

・水か麦茶を飲む

水分補給は「水」か「麦茶」がおすすめです。甘いジュースは空腹を感じにくくさせ、食欲低下につながりやすくなってしまいます。

よく噛んで食べよう

・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、将来的な減塩習慣につながります。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

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。



給食では、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、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。

*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。