

2025年

6月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 月 16 30	ご飯 チンジャオロース 白菜と春雨のスープ バナナ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、押麦、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん	わかめおにぎり
03 火 17	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き スパゲティサラダ コーンスープ メロン	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨドレ、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○カルピス、○牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、こまつな、にんにく、○かんてん(粉)	ゆかりおにぎり
04 水 18	ご飯 煮魚 ほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ★○ストロベリーチーズスコーン ○牛乳	米、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○バター、○クリームチーズ、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、○いちごジャム	おかかおにぎり
05 木 19	★肉味噌めん 野菜スープ バナナ	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○2色野菜の中華スティック(人参・大根) ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○ごま油、○三温糖、○米	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、○だいこん、こまつな、○レモン果汁	ジャム入りホットケーキ
06 金 20	カレーライス 中華サラダ オレンジ	◎ヨーグルト ○あんバターサンド ○牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、押麦、マーガリン、ごま油、三温糖、油、○食パン	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、ハム、○ねりあん、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、りんご	ゆかりおにぎり
07 土 21	タコライス じゃがいもスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく	
09 月 23	ご飯 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか和え なすと玉葱の味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、片栗粉、○食パン、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、なす、ブロッコリー、れんこん、にんじん、ひじき、○マーマレード	わかめおにぎり
10 火 24	ロールパン ★グラタン キャベツスープ オレンジ	◎ヨーグルト ○そぼろ納豆ご飯 ○牛乳	ロールパン、○米、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油、○三温糖、○ごま油、○油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、○挽きわり納豆、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶、セロリー、○ねぎ、○にんじん、○しょうが、○にんにく	ホットケーキ
11 水 25	手作りふりかけご飯 かれいの変わり焼き ひじきのナムル チンゲン菜と玉葱の味噌汁 メロン	◎牛乳 ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	米、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、ごま油、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、かれい、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	メロン、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ひじき	ゆかりおにぎり
12 木 26	きつねうどん 筑前煮 バナナ	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	ゆでうどん、板こんにゃく、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、油揚げ、かつお節、○凍り豆腐、○脱脂粉乳、○バター、○きな粉、○牛乳	バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、いんげん	ジャム入りホットケーキ
13 金 27	ご飯 マーボー豆腐 小松菜と大根のすまし汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○コーンフレーク ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○コーンフレーク	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、だいこん、ねぎ、こまつな、にんじん、○みかん缶	おかかおにぎり
14 土 28	やきそば ワカメスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*★は各クラスのリクエストになります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー440kcal、たんぱく質19.1g

(幼児) エネルギー556kcal、たんぱく質23.9g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*14日(土)はバザーになります。



6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

11日・・・ココアマール蒸しパン作り(4才・5才)

23日・・・今日の昼ご飯で使っている野菜を見てみよう
(1才～5才)

26日・・・高野豆腐の仲間を見てみよう(幼児組)



食育だより



木の実保育園 2025年6月

栄養士 柿沼 康恵

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンA の多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



食中毒とは?

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!