

2026年



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	
01月15日 29	ごまご飯 筑前煮 えのぎとこまつなの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○あんバターサンド ○牛乳	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、油、○食パン	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○ねりあん、○バター、○牛乳	オレンジ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのぎだけ、こまつな、いんげん	ゆかりおにぎり
02月16日 30	みそラーメン アスパラ入りジャーマンポテト バナナ	◎ヨーグルト ○ゆかりおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、ごま油、油、○米	◎ヨーグルト、赤みそ、豚肉(ロース)、ベーコン、かつお節、○牛乳	バナナ、アスパラガス、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○きゅうり	ホットケーキ
03月17日	ご飯 真砂揚げ 野菜の甘酢和え だいこんと油揚げの味噌汁 メロン	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	米、油、押麦、片栗粉、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	メロン、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、○バナナ	わかめおにぎり
04月18日	ご飯 かれのい変わり焼き 切干大根のサラダ チンゲンサイスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○ちんすこう ○牛乳	米、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、油、○三温糖、○小麦粉、○黒糖、○油	◎牛乳、かれのい、ごま、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、切干大根	おかかおにぎり
05月19日	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き シルバーサラダ コーンスープ バナナ	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、はるさめ、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、○牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、にんにく、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご、○かんてん	ジャム入りホットケーキ
06月20日	豚丼 キャベツとにんじんのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)	
08月22日	グリーンピースご飯 から揚げ ひじきのナムル チンゲンサイとたまねぎのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○黒糖蒸しパン ○牛乳	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○黒糖	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、かつお節、○牛乳	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、きゅうり、しょうが、ひじき、にんにく、こんぶ	ゆかりおにぎり
09月23日	ロールパン グラタン キャベツスープ バナナ	◎ヨーグルト ○中華おこわ ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油、○ごま油、○もち米、○米、○三温糖、○油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○豚ひき肉、○牛乳	バナナ、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、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、○しょうが、○干しいたけ	ホットケーキ
10月24日	けんちんうどん 味噌炒め メロン	◎牛乳 ○みかんパフェ ○牛乳	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、片栗粉、○三温糖、○コーンフレーク	◎牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、油揚げ、赤みそ、かつお節、○生クリーム、○ヨーグルト、○牛乳	メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しょうが、○みかん缶	おかかおにぎり
11月25日	タコライス 豆腐スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○お好み焼き ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、○小麦粉、○やまといも	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、粉チーズ、○ベーコン、○かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、にんにく、こまつな、○コーン缶、○ねぎ、○キャベツ	ジャム入りホットケーキ
12月26日	ご飯 鮭のカレーニエル ブロッコリーのマヨドレ和え もやしときくらげのスープ オレンジ	◎ヨーグルト ○ピザトースト ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、小麦粉、マーガリン、三温糖、ごま油、○食パン、○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、○スライスチーズ、○ハム、○牛乳	オレンジ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶	わかめおにぎり
13月27日	やきそば から揚げ 野菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	
	やきそば 野菜スープ グレープフルーツ	◎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	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、あおのり	

*3歳未満児は朝おやつ提供があります。

*★は各クラスの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438kcal、たんぱく質19.1g

(幼児) エネルギー561kcal、たんぱく質24.3g

*13日(土)はバザーです。

*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。



6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

8日.....グリーンピースさやむき(4才)

10日.....みかんパフェ作り(5才)

11日.....果物の皮むきを見てみよう(3才)

22日.....グリーンピースさやむき(5才)

6月の食育だより



木の実保育園 2026年6月
栄養士 成岡 彩香

紫陽花が色づき始め、季節の移り変わりを感じる頃になりました。
気温や湿度が高くなる6月は、体調管理とともに食事の大切さを意識したい時期です。体調を崩しやすいこの時期こそ、バランスのよい食事と規則正しい生活が大切です。

虫歯を予防しよう

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

体調不良になってしまったときの食事について

- 体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。
- ・下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
 - ・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
 - ・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

