



6月 献立表

令和7年5月26日
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
2	月	ごはん／チリコンカン／ む 蒸しかぼちゃ スナッパえんどう／ じろ めった汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 牛乳・サラダ油／かぼちゃ／スナッパえんどう／白菜 だいこん・にんじん・ごぼう・うす揚げ・ねぎ・味噌	☆ひじきおにぎり
3	火	ごはん／ さかな 魚の美味だれ焼き なす なすの味噌炒め／ たまご トマトと玉子のスープ	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／なす 厚揚げ・ベーコン・にんじん・いんげん・味噌・ごま油 卵・トマト・レタス・玉ねぎ・にんじん	☆ピーチクラフティ ※小麦粉・卵・砂糖の生地にももをのせて焼いたもの
4	水	なつやさい 夏野菜のキーマカレー／ はるさめ 春雨のナムル／バナナ ※3歳未満児:カレーシチュー	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・ズッキーニ・なす・にんじん 玉ねぎ・枝豆・コーン・カレールー・ホワイトルー／春雨 きゅうり・もやし・ハム・にんじん・ごま油／バナナ	☆セサミトースト
5	木	ごはん／ヤンニョムチキン ブロッコリーのごま和え／ みそしる オクラの味噌汁	米・麦／鶏肉・しょうが・にんにく・コーンスターチ 大豆油／ブロッコリー・にんじん・ツナ・もやし・コーン すりごま／オクラ・だいこん・にんじん・えのき うす揚げ・味噌	まるごと小魚 ※3歳未満児:せんべい クラッカー
6	金	ごはん／ さかな 魚のくわ焼き風 なつやさい 夏野菜のトマト煮／ はくさい 白菜スープ	米・麦／ さかな かれい・しょうが・片栗粉／豚ひき肉・マカロニ トマト・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ トマトピューレ・オリーブオイル／白菜・鶏肉・玉ねぎ にんじん・しいたけ・セロリ	☆プリン
7	土	ちゅうかどん 中華丼 こもくす 五目酢の物／ とうふ 豆腐とふかしのすまし汁	米・麦・豚肉・えび・白菜・竹の子・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／きゅうり・もやし・うす揚げ ハム・にんじん／絹ごし豆腐・紅白ふかし・にんじん えのき・みつば	お菓子
9	月	ごはん／ だいず 大豆ハンバーグ しらすの甘酢和え／ くるま 車心の味噌汁	米・麦／合びき肉・大豆・木綿豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 牛乳・ケチャップ・ウスターソース／しらす・きゅうり 生わかめ・みかん缶／車心・もやし・厚揚げ・にんじん えのき・味噌	☆ちくわパン
10	火	しょく 食パン／かぼちゃシチュー まめ 豆まめサラダ／りんご	食パン／かぼちゃ・豚肉・じゃが芋・にんじん・コーン 玉ねぎ・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／枝豆 大豆・赤いんげん・白いんげん・キャベツ・きゅうり ハム・マヨネーズ／りんご	☆おかかチーズ おにぎり
11	水	ほいくさんか 保育参加（ひまわり組） ※会食に参加される方は、箸やスプーンの用意をお願いします。 ビビンバ／ ふと 太きゅうりスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・もやし・だいこん にんじん・しょうが・味噌・ごま油／卵・鶏肉・太きゅうり にんじん・玉ねぎ・ねぎ	☆おふラスク
12	木	えらべる♪ふりかけの白（3歳以上児） ※自分で好みのふりかけを選びます。 ごはん／ きりぼし かみかみ揚げ／ ちゅうかあ 切干の中華和え みそしる なすの味噌汁／ また きなこふりかけ又はしそふりかけ	米・麦／ごぼう・大豆・じゃが芋・ベーコン・ひじき にんじん・卵・小麦粉・大豆油／切干だいこん・キャベツ きゅうり・ツナ・ごま油／なす・厚揚げ・にんじん・もやし みょうが・味噌／きなこ又はしそ・ごま・花かつお 3歳未満児(きなこ)	カルシウムヨーグルト
13	金	ごはん／ さかな 魚のタルタルチーズ焼き にもの ひじきの煮物／レタススープ	米・麦／ さかな 鮭・卵・チーズ・パセリ・マヨネーズ／ひじき 鶏肉・うす揚げ・ちくわ・にんじん・糸こんにゃく・ごま油 レタス・豚肉・にんじん・セロリ・もやし・玉ねぎ・しいたけ	☆かたつむりケーキ ※さくら組: ☆かたつむりスコーン
14	土	ごはん／にんじんきんぴら／ お レバーフランク む 蒸しブロッコリー／わかめうどん	米・麦／にんじん・牛肉・さつま揚げ・糸こんにゃく ごま油／レバーフランク／ブロッコリー／うどん 生わかめ・鶏肉・焼きかまぼこ・にんじん・ねぎ	お菓子
16	月	ごはん／ や すき焼き風煮／ かうに 鶏野菜汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ すだれふ・にんじん・糸こんにゃく・ねぎ／キャベツ 鶏肉・うす揚げ・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ・味噌	☆けんさ焼き
17	火	ごはん／ かう スペイン風オムレツ きんぴらごぼう／もやしスープ	米・麦／卵・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・粉チーズ 牛乳／ごぼう・牛肉・さつま揚げ・にんじん・糸こんにゃく ごま油／もやし・豚肉・生わかめ・玉ねぎ・にんじん しいたけ・セロリ	☆フルーツムース
18	水	カレーライス／トマトサラダ／ まめ そら豆／メロン ※3歳未満児:カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／トマト・レタス・きゅうり・にんにく オリーブオイル／そら豆／メロン	フランスパン ※3歳未満児:ロールパン チーズ
19	木	ごはん／ だいず コーンと大豆のメンチカツ にもの キャベツのしそ和え／ みそしる もずくの味噌汁	米・麦／合びき肉・大豆・コーン・玉ねぎ・パン粉 小麦粉・大豆油／キャベツ・にんじん・しそふりかけ もずく・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・味噌	うめ 梅ゼリー 鉄カルウエハース (3歳以上児)
20	金	ごはん／ さかな 魚の梅照り焼き スパゲティイタリアン／わかめスープ	米・麦／ うめ かれい・梅びしお／スパゲティ・ハム・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・オリーブオイル／生わかめ・鶏肉 チンゲン菜・もやし・にんじん・玉ねぎ	☆かぼちゃケーキ

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
21	土	ごはん／ きりぼし 切干だいこんのチンジャオロース とうもろこし／スティックきゅうり／ じろ けんちん汁	米・麦／豚肉・切干だいこん・ピーマン・パプリカ・しょうが ごま油・片栗粉／とうもろこし／きゅうり／鶏肉 焼き豆腐・だいこん・ごぼう・板こんにゃく・にんじん 味噌	お菓子
23	月	ごはん／ まつかぜや 松風焼き ふと 太きゅうりの酢の物／ すもの ビーフンスープ	米・麦／鶏ひき肉・玉ねぎ・小ねぎ・ひじき・しょうが 木綿豆腐・ごま・青のり・パン粉・牛乳・味噌／太きゅうり きゅうり・しょうが・花かつお／ビーフン・豚肉・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・しいたけ	☆マシュマロパン
24	火	ごはん／ さけ 鮭のカレームニエル に かぼちゃのそぼろ煮／ まめ 豆まめ味噌汁	米・麦／ さけ 鮭・小麦粉・カレー粉／かぼちゃ・鶏ひき肉 玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉／焼き豆腐・打ち豆 うす揚げ・白菜・にんじん・ねぎ・豆乳・味噌	☆マカロニのあべかわ
25	水	しょく 食パン／ なつやさい 夏野菜シチュー チーズサラダ／オレンジ	食パン／鶏肉・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・じゃが芋 玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ホワイトルー 牛乳／キャベツ・きゅうり・チーズ・ハム・マヨネーズ オレンジ	☆しらすと昆布の おにぎり
26	木	ごはん／ さかな 魚のたこ焼き風揚げ あおな 青菜の納豆和え／ みそしる わかめの味噌汁	米・麦／さば・キャベツ・ねぎ・長芋・卵・花かつお 青のり・小麦粉・大豆油／ほうれん草・ひきわり納豆 焼きかまぼこ・にんじん／生わかめ・厚揚げ・だいこん にんじん・味噌	バナナ 豆乳クッキー (3歳以上児)
27	金	ごはん／マーボなす スナッパえんどう／トマト／もずくスープ	米・麦／なす・豚ひき肉・にんじん・ピーマン・ねぎ にんにく・しょうが・ごま油・赤味噌・片栗粉 スナッパえんどう／トマト／もずく・卵・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	☆ミルクくずもち
28	土	や 焼きそば／ブロッコリーサラダ／ じろ なめこ汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・ピーマン・もやし・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／ブロッコリー きゅうり・ハム・コーン・にんじん・マヨネーズ／なめこ 絹ごし豆腐・にんじん・みつば・味噌	お菓子
30	月	ごはん／ さかな 魚のピザソース焼き あ キャベツのミルクごま和え／アスパラスープ	米・麦／ さかな かれい・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・ピザソース・ケチャップ・ウスターソース・チーズ キャベツ・ほうれん草・にんじん・すりごま・スキムミルク アスパラ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・セロリ	乾パン ※さくら組:ビスケット にしょく 二色あられ

かむ力の発達

近年、子どもたちの「かむ力」が低下して「かまない子」「かめない子」が増えてきていると言われています。やわらかく食べやすい食事ばかりでは、あごや歯の機能の低下に繋がってしまいます。幼児期から学童期にかけては、そしゃく機能を育てる大切な時期ですので、食事やおやつに「かみ応え」のある食材を取り入れ「かむ力」を育てましょう。

6月の献立には、かみ応えのある食材や、かみ応えのある料理おやつが沢山入っています。

かむことの効果

- ①味覚の発達: 食べ物と唾液が混ざること、いろいろな味をよく味わうことができる
- ②消化の促進: 食べ物が細くなり、胃や腸での消化が助けられる
- ③虫歯予防: 唾液がよく出て、口の中を中性にする働きがある
- ④記憶力アップ: あごの筋肉が働き、周りの血管や神経が刺激され脳への血流がよくなると言われている
- ⑤肥満予防: 満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを予防する

かみ応えのある食材

フランスパン・豆類・脂身の少ない牛肉・小魚・鮭・こんにゃく・生キャベツ・ごぼう・皮付りんご・硬めのせんべいなど

虫歯予防について

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。虫歯になるとおいしい物が食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り歯を溶かしてしまうため、食事にも大きく関係します。おやつのお菓子などだらだら食べず、時間を決めて食べるなど虫歯を作らない食べ方を日頃から心がけましょう。

唾液の働き

唾液には、食物を消化しやすくしたり、虫歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果もあります。

