

令和8年 6月給食だより

風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	月	せんべい 牛乳 七分づき米	焼肉 茹で野菜 きつねスープ 果物(りんご)	枝豆 せんべい 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 油 せんべい	にんにく、生姜、玉葱 キャベツ、人参、ピーマン 青菜、えのきたけ、枝豆 りんご
2	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー ごまサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	鶏肉	油、米粉 白ごま 砂糖 じゃがいも	玉葱、人参、にんにく、生姜 りんご、ピーマン、キャベツ きゅうり、粉寒天、メロン みかん缶
3	水	クラッカー お茶 七分づき米	厚焼卵 磯香和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	鶏挽肉、卵 絹豆腐、味噌 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 米粉 いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ 青菜、きざみのり、大根 しめじ、万能葱 りんご
4	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚の竜田揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	カルシウム クラッカー 牛乳	魚、味噌 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	片栗粉、油 砂糖、白ごま 小麦粉	生姜、もやし、きゅうり 人参、キャベツ、わかめ 万能葱、りんご
5	金	チーズ お茶 七分づき米	チキンチキンごぼう 茹でいんげん けんちよう汁 果物(りんご)	わかめむすび 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	片栗粉、油 砂糖 七分づき米	ごぼう、いんげん 大根、人参、わかめ りんご
6	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐、味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
8	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	水ようかん せんべい 牛乳	豚肉、ちくわ 油揚げ、味噌 牛乳	油、砂糖 こしあん せんべい	キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、いんげん、粉寒天 りんご
9	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	レバーのマリアナソース 温野菜 わかめスープ 果物(りんご)	きんぴら チーズごはん お茶	豚レバー チーズ	片栗粉、油 じゃがいも 砂糖 七分づき米	生姜、ブロッコリー、人参 キャベツ、わかめ、もやし 長葱、ごぼう りんご
10	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	レモンケーキ 牛乳	魚、味噌 麩、卵 牛乳	砂糖、白ごま 小麦粉、油	生姜、青菜、キャベツ 人参、えのきたけ、万能葱 レモン汁、りんご
11	木	煮干し お茶 七分づき米	五日ラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	豆腐のパンケーキ 牛乳	豚肉、なると 凍り豆腐 無調整豆乳 牛乳、絹豆腐	中華めん、油 砂糖、米粉 メープルシロップ	青菜、人参、エリンギ コーンホール缶、長葱 ひじき、いんげん りんご
12	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 パン	昆布、人参、いんげん えのきたけ、かぼちゃ 青菜、りんご
13	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ピビンバ 味噌汁 果物(りんご)	メロン せんべい お茶	豚挽肉 味噌	油、砂糖 白ごま、ごま油 じゃがいも せんべい	長葱、生姜、人参 青菜、もやし 玉葱、わかめ、メロン りんご
15	月	せんべい 牛乳 七分づき米	焼肉 茹で野菜 きつねスープ 果物(りんご)	枝豆 せんべい 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 油 せんべい	にんにく、生姜、玉葱 キャベツ、人参、ピーマン 青菜、えのきたけ、枝豆 りんご
16	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー ごまサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	鶏肉	油、米粉 白ごま 砂糖 じゃがいも	玉葱、人参、にんにく、生姜 りんご、ピーマン、キャベツ きゅうり、粉寒天、メロン みかん缶
17	水	クラッカー お茶 七分づき米	厚焼卵 磯香和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	鶏挽肉、卵 絹豆腐、味噌 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 米粉 いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ 青菜、きざみのり、大根 しめじ、万能葱 りんご
18	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚の竜田揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	カルシウム クラッカー 牛乳	魚、味噌 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	片栗粉、油 砂糖、白ごま 小麦粉	生姜、もやし、きゅうり 人参、キャベツ、わかめ 万能葱、りんご
19	金	チーズ お茶 七分づき米	チキンチキンごぼう 茹でいんげん けんちよう汁 果物(りんご)	わかめむすび 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	片栗粉、油 砂糖 七分づき米	ごぼう、いんげん 大根、人参、わかめ りんご

令和8年 6月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
20	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐、味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
22	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	水ようかん せんべい 牛乳	豚肉、ちくわ 油揚げ、味噌 牛乳	油、砂糖 こしあん せんべい	キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、いんげん、粉寒天 りんご
23	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	レバーのマリアソース 温野菜 わかめスープ 果物(りんご)	きんぴら チーズごはん お茶	豚レバー チーズ	片栗粉、油 じゃがいも 砂糖 七分づき米	生姜、ブロッコリー、人参 キャベツ、わかめ、もやし 長葱、ごぼう りんご
24	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	レモンケーキ 牛乳	魚、味噌 麩、卵 牛乳	砂糖、白ごま 小麦粉、油	生姜、青菜、キャベツ 人参、えのきたけ、万能葱 レモン汁、りんご
25	木	煮干し お茶 七分づき米	五目ラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	豆腐のパンケーキ 牛乳	豚肉、なると 凍り豆腐 無調整豆乳 牛乳、絹豆腐	中華めん、油 砂糖、米粉 メープルシロップ	青菜、人参、エリンギ コーンホール缶、長葱 ひじき、いんげん りんご
26	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 パン	昆布、人参、いんげん えのきたけ、かぼちゃ 青菜、りんご
27	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	メロン せんべい お茶	豚挽肉 味噌	油、砂糖 白ごま、ごま油 じゃがいも せんべい	長葱、生姜、人参 青菜、もやし 玉葱、わかめ、メロン りんご
29	月	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉の南蛮炒め 味噌汁 果物(りんご)	紫陽花ゼリー 牛乳	鶏肉 味噌 無調整豆乳 牛乳	小麦粉、油 砂糖、じゃがいも ぶどう果汁	玉葱、パプリカ、人参 いんげん、青菜 粉寒天、りんご
30	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ハヤシシチュー 春雨のさっぱり和え 果物(りんご)	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉 ツナ缶 牛乳	じゃがいも、油 砂糖、白ごま コーンフレーク 春雨	人参、玉葱、きゅうり (冷)グリーンピース、バナナ 黄桃缶、りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理しております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。
 ※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
幼児	610	24	16.8	245	3	210	0.49	0.47	29	1.8
乳児	507	20.9	15.7	260	2.2	192	0.41	0.42	26	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

「お口を育てておいしい」を安全に!

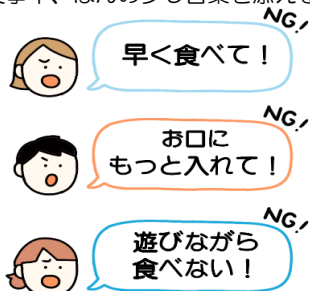
6月は「食育月間」です。子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。

《噛むことの大切さ》

- ①「噛むこと」は安全に飲み込むための準備…食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることで。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってきます。
- ②体を動かすための「スイッチ」…単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。
 - 消化・吸収の助け 唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
 - 脳への刺激 噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。
 - 口の筋肉を鍛える 噛むことで、口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体を支えます。
 - 顎を育てて歯並びを整える 永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。
- ③「おいしい!」を感じるための「探求」…「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。
 - 味覚の発達 よく噛むことで素材本来の甘みや旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。
 - 満腹感 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

《声掛けて「食べる力」を後押し》

食事中、ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。

詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。

意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります



