

令和8年6月給食予定献立表

湯浦保育園

給食年間目標
楽しく食べよう

| 日 | 曜 | 3歳未満児 | | 昼 食 | | | 3時のおやつ | 行事 | |
|----|---|-------|---------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | おやつ | 主食 | 主 菜 (赤) | 副 菜 (緑) | 汁物・他 (白) | | | |
| 1 | 月 | 牛乳 | りんご | 麦ご飯 | 鶏のきじ焼き | 切り干し大根の煮物 | そうめんのみそ汁 | 非常食 | 引きわたし訓練 |
| 2 | 火 | だし汁 | せんべい | 麦ご飯 | スペイン風オムレツ | きゅうりとツナのスパゲッティサラダ | ポパイミルクスープ | 牛乳 フレンチトースト | |
| 3 | 水 | 牛乳 | まかろにきなこ | 麦ご飯 | 魚フライタルタルソース | じゃがいものカレーソース | 豚汁 | 麦茶 黒砂糖糖精 | |
| 4 | 木 | 麦茶 | 野菜スープ | 麦ご飯 | 絹揚げのチーズ焼き | キャベツとカニカマのサラダ | ワンタンスープ ふりかけ | バナナスムージー | |
| 5 | 金 | 牛乳 | 米粉蒸しパン | 麦ご飯 | チキンのトマト煮 | 付け合わせ野菜 | クリームスープ | 麦茶 きんぴらおにぎり | |
| 6 | 土 | 牛乳 | クラッカー | | ピザトースト | | 野菜スープ | 牛乳 かりんとう | |
| 8 | 月 | 牛乳 | バナナ | 麦ご飯 | 塩サバ | 茄子と豚肉のみそ炒め | もずくスープ | 牛乳 きなこすなっふ | |
| 9 | 火 | だし汁 | クラッカー | 麦ご飯 | チキンチキンごぼう | レモン和え | じゃがいものみそ汁 | アイス | |
| 10 | 水 | 麦茶 | 野菜スープ | 麦ご飯 | 和風スパゲッティ | 揚げかぼちゃのじゃこドレッシング | チキンスープ | 牛乳 チーズ蒸しパン | |
| 11 | 木 | 牛乳 | キウイ | 麦ご飯 | 豆腐のつくね焼き | コロコロサラダ | なめこのみそ汁 | 麦茶 わかめご飯 | |
| 12 | 金 | 牛乳 | 米粉蒸しパン | 麦ご飯 | お弁当の日 ジュース | | 牛乳 ビスケット | お弁当の日 | |
| 13 | 土 | 牛乳 | かりんとう | 白ご飯持参 | 冷やし中華 | | 果物 | 牛乳 クッキー | |
| 15 | 月 | 牛乳 | バナナ | 麦ご飯 | 魚のピザ焼き | ニラと春雨の炒め煮 | 麩のみそ汁 | 麦茶 プリン・ウエハース | |
| 16 | 火 | だし汁 | あられ | 麦ご飯 | えびシューマイ | じゃこナムル | タイピーエン | 牛乳 コーンフレーククッキー | |
| 17 | 水 | 牛乳 | チーズ | 麦ご飯 | 豆腐の野菜あんかけ | 肉みそ納豆 | 根菜のみそ汁 | 麦茶 ツナカレーおにぎり | |
| 18 | 木 | 麦茶 | 野菜スープ | 麦ご飯 | ビビンバ丼 | きゅうりの塩昆布和え | すまし汁 | マシュマロアイス | |
| 19 | 金 | 牛乳 | ふかしいも | 麦ご飯 | 豚の生姜焼き | ごぼうサラダ | 豆乳みそ汁 | 牛乳 米粉のバナナクレープ | |
| 20 | 土 | 牛乳 | かりんとう | 白ご飯持参 | ナポリタン | | 野菜スープ | 牛乳 せんべい | |
| 22 | 月 | 牛乳 | りんご | 麦ご飯 | ビーフストロガノフ | ニース風ツナサラダ | コンソメスープ | 牛乳 おかき | サンドウィッチクッキング |
| 23 | 火 | だし汁 | せんべい | 麦ご飯 | 酢鶏 | キャベツのおかかマヨ和え | たまごスープ | 牛乳 じゃがいものチーズ焼き | |
| 24 | 水 | 麦茶 | 野菜スープ | 麦ご飯 | サバの竜田揚げ | きゅうりとトマトのサラダ | 道産子汁 | 麦茶 塩昆布おにぎり | |
| 25 | 木 | 牛乳 | ビスケット | ピラフ | 照り焼きハンバーグ | つけ合わせ | コーンスープ ゼリー | パフェ | 誕生会 |
| 26 | 金 | 牛乳 | チーズ | 麦ご飯 | 夏野菜カレー | エッグポテトサラダ | 果物 | 牛乳 ワッフル | |
| 27 | 土 | 牛乳 | ゼリー | 白ご飯持参 | 焼きビーフン | | プリン | 牛乳 かりんとう | |
| 29 | 月 | 牛乳 | バナナ | 麦ご飯 | タンドリーチキン | ひじきの炒り煮 | 豆腐のみそ汁 | 麦茶 アジサイゼリー・ビスケット | |
| 30 | 火 | だし汁 | クラッカー | 麦ご飯 | 鶏とじゃがいもの揚げ煮 | もみのり和え | ほうれんそうのかきたま汁 | 牛乳 ピザパン | |



- ① だ液が良くでる
- 口の中の雑菌や汚れを洗い流します。
 - 虫歯が出す酸を中和し、歯の表面を固くします。虫歯の予防ができます。
 - だ液の消化酵素の働きで食べ物を消化しやすくします。

- ② 消化吸収を良くする
- 噛むことで食べ物が細かくなり、胃や腸への負担も減らすことができます。また、消化管の運動が活発になり、フコキも通じやすくなります。

- ③ 脳を活性化させ、食べすぎを防ぐ
- たくさん噛むと、血液の流れが活発になり、脳が刺激されて、活性化されます。
 - よく噛まずに早食いをすると、満腹感が得られるまでに時間がかかり、食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べることで、たくさん量を食べなくても、満腹感が得られやすくなります。また、よく噛んで食べることで、食べ物の味がよくわかるようになり、10歳までに確立される味覚の発達に役立ちます。

噛めていない時は大人が実践して見せてあげるとわかりやすいです。幼児期の間にしっかり噛むことを習慣づけていきましょう



お弁当の日は
6月12日(金)です

ハツヤリお遊しにフはカツま 9

