

市立保育所給食6月分予定献立表

令和7年度
*行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
2	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（しめじ）、和風ドライカレー、キャベツナムル	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
3	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（わかめ）、豚しょうが焼き、コロコロサラダ	牛乳、菓子	ごはん
4	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、中華きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
5	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、煮しめ、納豆和え	ジュース、菓子	ごはん
6	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、鮭ざんぎ、ビーンズサラダ、ジャム	麦茶、焼きそば	パン
7	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（かぶ）、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
9	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（たまご）、チンジャオロース、かみかみサラダ	牛乳、スイートポテト風	ごはん
10	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（はくさい）、さば味噌煮、ひじき金平、トマト	牛乳、菓子	ごはん
11	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、味噌マヨネーズ和え	牛乳、フルーツサンド	ごはん
12	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（ごぼう）、とんかつ、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
13	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、手作りナゲット、マセドアンサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パン
14	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（だいこん）、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
16	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（きゃべつ）、鶏みそ焼き、さつま芋甘煮	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
17	火	牛乳、果物	ごはん	ボークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
18	水	ヨーグルト		わかめうどん、かき揚げ、おかか和え	牛乳、ホットケーキ	ごはん
19	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、つくね甘辛煮、だいこんサラダ	牛乳、菓子	ごはん
20	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、お魚ハンバーグ、ビーフンサラダ、ジャム	麦茶、ナポリタン	パン
21	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（ほうれんそう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
23	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
24	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、高野豆腐揚げ煮、ブロッコリーサラダ	牛乳、菓子	ごはん
25	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、スティック野菜	牛乳、揚げパン	ごはん
26	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、麻婆豆腐、春雨サラダ	ジョア、菓子	ごはん
27	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ボークビーンズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
28	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
30	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（こまつな）、八宝菜、かぼちゃ甘煮、のりかつお	牛乳、さつま芋包み揚げ	ごはん

ゆっくりよく噛んで食べよう！

食べることは、子どもたちが成長するうえで、大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でもよくかんでゆっくり味わうことは、いろいろなメリットがあります。

★よく噛んで食べるメリット

- 1 食べ物の消化、吸収がよくなる。
だ液の分泌を高め、消化を助けます。
- 2 食べ物の味がわかる。
うす味でもおいしく、食品の素材のもち味がわかります。
- 3 あごや顔の発育を促進する。
あごの骨や口の周囲の筋肉の成長に必要な刺激を与えます。
- 4 口の中をきれいにする。
口の中の清掃になります。
- 5 少ない食事量で満腹感がえられる。
(⇒肥満の防止)

6月は「食育月間」です

6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』です。『食育』は食べ物に関する知識や、それを選択する力を身に付け、正しい食生活を送る力をはぐくむことです。この機会に「食べ物に触れる」「食事を一緒に作る」などを通して、食の大切さを伝えていきたいですね。

予定献立表による摂取予定栄養量（6月分・月平均値）				
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	513	21.4	15.2
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	416	20.6	17.0