

# 市立保育所給食6月分予定献立表

令和8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	
1	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(さつまいも)、高野豆腐揚げ煮、かみかみサラダ	麦茶、おやつミート	ごはん
2	火	牛乳、果物	ごはん	ハヤシチュー、トマトサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
3	水	ヨーグルト		わかめうどん、とり天、ごま和え	牛乳、フルーツサンド	ごはん
4	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、豚しょうが焼き、ジャーマンポテト	ジュース、菓子	ごはん
5	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、お魚ハンバーグ、だいこんサラダ、ジャム	牛乳、いももち	パン
6	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(だいこん)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
8	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまご)、和風ドライカレー、かぼちゃ甘煮	牛乳、揚げパン	ごはん
9	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、つくね甘辛煮、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
10	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、中華きゅうり	牛乳、ホットケーキ	ごはん
11	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(なめこ)、鮭ちゃんちゃん焼き、ビーンズサラダ	牛乳、菓子	ごはん
12	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、とんかつ、コロコロサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パン
13	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
15	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(わかめ)、八宝菜、さつま芋甘煮、ふりかけ	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	ごはん
16	火	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、みそ煮込み、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
17	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、みそマヨネーズ和え	麦茶、チーズ焼きおにぎり	ごはん
18	木	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
19	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ポークビーンズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるポンチ	パン
20	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
22	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ピビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
23	火	牛乳、果物	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
24	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、スティック野菜	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
25	木	牛乳、果物	ごはん	かぶとベーコンのスープ、麻婆豆腐、春雨サラダ	ジュア、菓子	ごはん
26	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、ミートボール煮、ビーフンサラダ、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
27	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
29	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(きゃべつ)、鶏みそ焼き、おかか和え	牛乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
30	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぶ)、鮭ムニエル、マセドアンサラダ	牛乳、菓子	ごはん

## 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。食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材や料理に出会い、「食べることは楽しい!」と感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、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	520	21.7	15.5
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)	424	21.0	17.4

## 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、大切なことのひとつ。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。  
唾液の分泌が促進され、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)

