

# 6月の予定献立表

令和8年度

横田保育園

曜日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	とりごま煮 切干大根和風サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	マーボー茄子 磯辺和え 卵スープ ミニトマト	がんもの含め煮 にらと挽肉の卵とじ すいとん汁 バナナ	オムレツ ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	かじきの醤油マヨネーズ 冷しゃぶ きのこスープ ミニトマト	☆親子遠足☆ 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	パインきんとん 牛乳	りんごゼリー せんべい	じゃこトースト 牛乳	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	小倉白玉 牛乳	
日 8	9	10	11	12	13	
献立	豚肉と野菜の炒め煮 スパゲティソテー 花麩の清汁 グレープフルーツ	あぶたま わかめマヨネーズサラダ 五目みそ汁 オレンジ	カレー肉じゃが コーンサラダ にらたま汁 キウイフルーツ	タラフライ いんげんの胡麻豆腐和え すまし汁 ミニトマト	五目大豆 青菜のしらす和え 茄子のみそ汁 バナナ	肉うどん 野菜ソテー オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん
おやつ	レモンケーキ 牛乳	ポテトピザ 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	ココアゼリー せんべい	ハムサンド 牛乳	
日 15	16	17	18	19	20	
献立	チャプチェ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁 バナナ	チーズとツナの春巻き 胡瓜と春雨の和え物 吉野汁 オレンジ	ポークソテー カミカミサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	卵グラタン シーフードサラダ 油揚げの味噌汁 ミニトマト	焼きそば 玉葱とワカメの味噌汁 バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華麺
おやつ	ブルーベリーケーキ 牛乳	南瓜ドーナツ 牛乳	メロンパン風ラスク 牛乳	バナナカスタード 麦茶	しょうゆ団子 牛乳	
日 22	23	24	25	26	27	
献立	南瓜オムレツ レモン醤油和え 白菜と人参のみそ汁 ミニトマト	八宝菜 春雨酢物 つくね汁 キウイフルーツ	魚の照り焼き ひじき炒り煮 もやしのみそ汁 オレンジ	☆誕生会☆ ビビンバ 切干サラダ わかめスープ さくらんぼ	ハンバーグ シーザーサラダ しめたま汁 バナナ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 凍り豆腐のみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	黒糖入り蒸しパン 牛乳	きなこクッキー 牛乳	五平餅風 牛乳	ケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
日 29	30					
献立	タンドリーチキン 三色サラダ ベーコンスープ オレンジ	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのお浸し 大根汁 ミニトマト				
未満児主食	ごはん	ごはん				
おやつ	かまもち 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい				

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



虫歯菌に人気のあるお菓子	虫歯菌に人気のないお菓子
<b>1</b> キャラメル・ヌガー・グミ・あめ 粘着性があり長い時間甘さを楽しめる食べ物、かつ、酸を作る力が強い食べ物	<b>1</b> 季節の果物・野菜・ヨーグルト・チーズ 口の中に含んでいる時間が少なく、歯石や酸を作る力が弱い食べ物
<b>2</b> ウエハース・ビスケット・カステラ 水分を含むと粘着性が高くなる食べ物	<b>2</b> 砂糖不使用のせんべい・クラッカー・ポテトチップス 砂糖不使用で、口に含んでいる時間が短い食べ物
<b>3</b> チョコレート・クッキー 歯垢・酸を作る力が強い食べ物	<b>3</b> プリン・ゼリー・ケーキ 飲み込んだらうがい程度でも糖分が口から無くなる様な食べ物

~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	493kcal	399cal
たんぱく質	19.3g	18.2g
脂質	18.2g	18.6g