



令和8年6月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 料	量 (g)
1	月	麦茶	ふりかけごはん 五目味噌汁 鶏つくね風 切干大根煮 かんきつ	★ スイートトースト のむヨーグルト	米 ふりかけ 油揚げ 南瓜 茄子 小松菜 しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏挽肉 玉葱 ピーマン 醤油 しょうが 片栗粉 みりん 砂糖 切干大根 竹輪 切昆布 きな粉	476 19.6 13.5	
2	火	牛乳	クロワッサン バナナ 具だくさんスープ 鱈のチーズ風味 ウインナーと野菜のソテー	★ ひじきごはん 麦茶	かぶ 玉葱 人参 えのき コンソメ 醤油 昆布出汁 鱈 食塩 こしょう 小麦粉 油 ノンエッグマヨ カテージチーズ ウインナー キャベツ コーン缶 隠元 米 鶏挽肉 ひじき	502 20.6 17.4	
3	水	麦茶	麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ もやしのナムル かんきつ	★ さつま芋の塩ポテト 牛乳	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 油 青梗菜 玉葱 椎茸 昆布出汁 鶏がらスープの素 なら もやし ごま油 さつま芋 ごま 食塩	433 16.0 17.8	
4	木	牛乳	ごま塩ごはん 具だくさん味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き カレーポテト メロン	★ ホットケーキ 牛乳	米 ごま塩 かぶ 人参 小松菜 しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 醤油 マーマレード しょうが ベーコン じゃが芋 玉葱 砂糖 カレー粉 メロン 蒸しパン粉 牛乳 バター	530 22.0 22.9	
5	金	のむヨーグルト	ごはん 大根とわかめの清汁 豚肉の甘味噌炒め煮 南瓜サラダ バナナ	フォー ※災害備蓄のフォーです 麦茶	米 大根 えのき わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 薄口醤油 みりん 食塩 豚肉 玉葱 しょうが 味噌 醤油 砂糖 甜麺醬 油 南瓜 人参 きゅうり マヨネーズ 食塩 バナナ フォー	494 16.0 16.0	
6	土	麦茶	鮭ピラフ 具だくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ ジャムサンド 野菜ジュース	米 鮭フレーク コーン缶 玉葱 コンソメ バター 食塩 ウインナー じゃが芋 大根 人参 昆布出汁 ブロッコリー 酢 砂糖 醤油 食パン いちごジャム 野菜ジュース	448 13.9 10.0	
8	月	麦茶	わかめごはん かんきつ かぶの味噌汁 ミートローフ コールスローサラダ	★ 黒蒸しパン 牛乳	米 炊き込みわかめ 油揚げ かぶ えのき 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 豚挽肉 玉葱 人参 パン粉 食塩 ケチャップ ソース キャベツ きゅうり コーン缶 ごまドレ レーズン	414 17.0 14.4	
9	火	のむヨーグルト	ごはん キャベツと小松菜の味噌汁 酢鶏 ごま塩南瓜 バナナ	★ マカロニのカレー炒め 牛乳	米 キャベツ 小松菜 しめじ 味噌 鶏肉 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 にんにく しょう が 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 砂糖 ケチャップ 酢 油 南瓜 食塩 ごまカレー粉	476 18.0 14.3	
10	水	麦茶	すき焼き風丼 さつま芋の味噌汁 いんげんと竹輪の和え物 メロン	プチパン のむヨーグルト	米 豚肉 白滝 葱 人参 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 さつま芋 大根 煮干し昆布鰹あご出 汁 味噌 竹輪 隠元 きゅうり キャベツ ごま メロン プチパン のむヨーグルト	473 19.9 11.0	
11	木	牛乳	きつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 みりん 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 塩こうじ 食塩 ヨーグルト 米 鮭フレーク ゆかり ごま	501 22.4 17.8	
12	金	牛乳	ごはん バナナ 豆腐と大根の清汁 サバのみそ焼き ごぼうとひじきの金平	★ フルーツサンド (みかん缶) 牛乳	米 豆腐 大根 なめこ 薄口醤油 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 サバ 味噌 砂糖 醤油 みりん しょうが ごぼう 人参 ひじき ごま油 食パン 生クリーム みかん缶 牛乳	519 22.5 19.3	
13	土	麦茶	鶏丼 じゃが芋の味噌汁 かんきつ	★ メープル風トースト 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 醤油 砂糖 油 高野豆腐 じゃが芋 大根 隠元 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 かんきつ 食パン マーガリン ケーキシロップ 牛乳	452 16.5 18.6	
15	月	麦茶	鯡の蒲焼き丼 茄子の味噌汁 キャベツの煮浸し かんきつ	★ おから入り バナナレーズンケーキ 牛乳	米 鯡 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 醤油 油揚げ 茄子 玉葱 オクラ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 しらす キャベツ 人参 隠元 みりん 削り節 蒸しパン粉 卵 おから	457 19.6 16.1	
16	火	牛乳	スパゲティーマイトソース のむヨーグルト スナックえんどうサラダ バナナ	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲティ オリーブ油 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 油 スナックえんどう きゅうり コーン缶 酢 砂糖 醤油 米 もち米 雑穀 ひじき 塩昆布	491 18.6 13.1	

17	水	のむヨーグルト	ゆかりごはん かんきつ 南瓜の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ツナと春雨の南蛮和え	★ ジャージャー麵 麦茶	米 ゆかり 南瓜 大根 しめじ 味噌 鶏肉 煮干し昆布鰹あご出汁 食塩 こしょう 油 玉葱 砂糖 醤油 ツナ缶 春雨 小松菜 人参 酢 ごま油 中華麵 豚挽肉 鶏がらスープの素	515 25.1 17.4		
18	木	牛乳	カレーライス わかめスープ 大根と三つ葉のバリバリサラダ バナナ	プチパン 野菜ジュース	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 油 カレールウ わかめ かぶ 葱 コンソメ 醤油 昆布出汁 しらす 切干大根 コーン缶 三つ葉 ごま油 酢 砂糖 コーンフレーク プチパン	495 17.0 14.0		
19	金	のむヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け かんきつ	★ いちごババロア ウエハース 麦茶	米 なめこ 大根 玉葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鮭 しょうが 醤油 みりん 竹輪 ひじき 人参 椎茸 砂糖 油 いちごババロア素 牛乳 ウエハース	493 18.4 11.2		
20	土	麦茶	そばろ井 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ シュガートースト 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 隠元 ウインナー じゃが芋 玉葱 大根 人参 コンソメ 食塩 ヨーグルト 食パン マーガリン グラニュー糖 野菜ジュース	529 18.8 18.9		
22	月	麦茶	ごはん かんきつ 五目味噌汁 チキンピーズ ブロッコリーサラダ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米 油揚げ キャベツ 大根 もやし しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ミックスピーズ トマト缶 ケチャップ 醤油 ソース コンソメ 蒸しパン粉 卵	452 17.0 17.1		
23	火	牛乳	和風マーボー春雨丼 青梗菜の味噌汁 オクラのおかか和え メロン	★ ウインナー春巻き のむヨーグルト	米 豚挽肉 春雨 人参 葱 ピーマン 油 にんにく しょうが 醤油 鶏がらスープの素 みりん オイスターソース ごま油 青梗菜 玉葱 かぶ 味噌 出汁 オクラ ウインナー チーズ	473 19.2 18.4		
24	水	牛乳	肉うどん おかず大学芋 ヨーグルト	★ しらすわかめおにぎり 麦茶	うどん 人参 小松菜 みりん 醤油 豚肉 葱 砂糖 煮干し昆布鰹あご出汁 さつま芋 油 めんつゆ 片栗粉 ごま ヨーグルト 米 しらす 炊き込みわかめ	540 21.1 17.0		
25	木	のむヨーグルト	ごはん バナナ 豆腐といんげんの味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き 小松菜とキャベツの醤油マヨ和え	★ ナポリタン 牛乳	米 豆腐 隠元 大根 わかめ 味噌 かじき 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 砂糖 みりん しょうが チーズ 小松菜 キャベツ 人参 マヨネーズ ごま スパゲティー ベーコン	489 21.0 16.4		
26	金	麦茶	ふりかけごはん キャベツのスープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ かんきつ	★ 新じゃがバター 牛乳	米 ふりかけ キャベツ 玉葱 人参 コンソメ 醤油 鶏肉 みりん 片栗粉 しょうが 油 ごぼう きゅうり コーン缶 砂糖 酢 ごま油 新じゃが芋 バター 牛乳	470 18.1 20.5		
27	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ じゃが芋 大根 コーン缶 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 かんきつ 蒸しパン粉 いちごジャム 牛乳	407 16.7 13.3		
29	月	麦茶	ごはん メロン 青梗菜の味噌汁 いわしの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え	★ セサミトースト 牛乳	米 油揚げ 青梗菜 人参 しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 いわし 生姜 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 大根 削り節 メロン 食パン マーガリン ごま 牛乳	443 18.6 15.5		
30	火	牛乳	キーマカレーライス アスパラスープ ひじきサラダ かんきつ	★ 麩菓子 のむヨーグルト	米 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 アスパラ かぶ コーン缶 えのき コンソメ 醤油 ひじき 砂糖 ツナ缶 キャベツ きゅうり 酢 マヨネーズ 麩 黒砂糖	516 19.4 17.5		
今月の平均値			エネルギー	480kcal	たんぱく質	19.3g	脂質	16.3g

食事だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
またこの時期は食中毒に注意しましょう。
しっかり加熱、できたらすぐ食べる、冷蔵庫で保存するなど、
食品管理に気をつけましょう。
※5日(金)おやつに災害備蓄のフォーを食べます。

今月は『乾物』についてご紹介します

乾物は大きく分けると、海藻類、野菜類、きのこ類、豆・豆製品、麺類などに分けられます。
長期保存のため食材を乾燥させて水分を抜きますが、それによりうま味や栄養成分が凝縮されます。生の状態よりも栄養価が高くなります。ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富です。
少量だけでも栄養バランスが改善されるといわれていますので、サラダにひじきを、スープに乾燥野菜を入れるなど、普段の料理にぜひ使ってみてください。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

