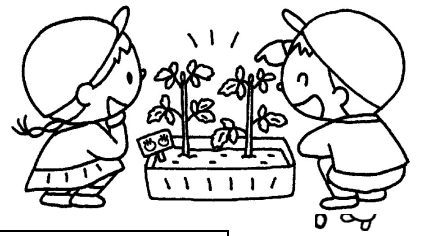


れいわ ねんど
令和8年度

がつこんだてよていひょう
6月献立予定表 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	昼 食	おやつ	栄養摂取量			
				熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1月	野菜バー 牛乳	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) ハンバーグ ひじきサラダ 粉ふき芋	トマトスパゲティ 牛乳	423	15.7	14.4	1.3
2火	ウエハース 牛乳	ごはん 豚汁 ホキの竜田揚げ 大根サラダ オレンジ	ココアサンド 牛乳	439	17.4	13.5	1.4
3水	ビスケット 牛乳	ごはん すまし汁 さばみそ焼き さつまいもサラダ ふき油揚げ炒め	おからケーキ 牛乳	438	18.2	13.7	0.9
4木	ごまビスケット 牛乳	ロールパン マカロニスープ パナナ 豆腐のキッシュ 青菜コーンごま和え	ごもくうどん	465	18.5	15.5	2.1
5金	野菜バー 牛乳	豚肉の生姜焼き もやしのナムル 味噌汁 (人参/大根) オレンジ	おかず蒸しパン 牛乳	406	16.0	13.5	1.1
6土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) パナナ ホキ西京焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮	バタースティックパン 牛乳	449	18.6	11.9	1.6
8月	ウエハース 牛乳	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 干草焼き 肉じゃが パナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	462	18.0	15.1	1.7
9火	クラッカー 牛乳	ごはん ワンタンスープ 野菜炒め 揚げレバーの甘酢あえ マカロニサラダ	フレンチトースト 牛乳	452	19.8	14.3	1.4
10水	ごまビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) チキンカレー ホキのハーブ焼き 切干大根サラダ パナナ	みそパン 牛乳	506	21.3	14.1	1.6
11木	せんべい 牛乳	食パン 豆腐のスープ えびグラタン ブロッコリーサラダ みかん缶	チキンライス 牛乳	469	19.4	13.3	1.4
12金	ビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ 豚肉大根みそ煮 ほうれんそうサラダ	ココアクッキー 牛乳	467	16.4	16.0	1.2
13土	野菜バー 牛乳	ごはん 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮	あんマーガリンパン 牛乳	508	21.6	19.1	1.4
15月	ごまビスケット 牛乳	ごはん 卵スープ ほっけ塩焼き 和風サラダ じゃがいものカレー炒め	生クリームサンド 牛乳	446	17.8	14.5	1.5
16火	ウエハース 牛乳	ごはん 味噌汁 (もやし) ミートローフ 山菜煮物 オレンジ	わかめしらすごはん 牛乳	487	19.1	16.4	1.3
17水	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 (白菜) 豚カツ じゃがいもツナ煮 トマト	焼きそば 牛乳	463	17.7	16.7	1.7
18木	ビスケット 牛乳	ロールパン むら雲スープ クリスピーチキン 三色ごま和え オレンジ	あじさいポンチ 牛乳	360	19.0	13.9	1.6
19金	野菜バー 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) 中華風卵焼き 豚肉とれんこん炒め オレンジ	ひじきごはん 牛乳	476	22.2	13.5	1.6
20土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ さばのごま味噌焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮	バタースティックパン 牛乳	481	20.5	13.9	1.8
22月	ウエハース 牛乳	きつねごはん 味噌汁 (じゃがいも/玉葱) ホキのタルタル焼き 青菜ツナ和え パナナ	シュガートースト 牛乳	431	17.0	12.7	1.3
23火	ごまビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 (大根) カレー炒り豆腐 ブロッコリーおかか和え ぶどう豆 パナナ	大学ポテト 牛乳	475	17.8	14.6	1.3
24水	野菜バー 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) さばカレー焼き キャベツベーコン炒め じゃがバター	フルーツヨーグルト ビスケット	404	17.7	11.3	1.1
25木	ビスケット 牛乳	〈誕生会メニュー〉かえるパン 野菜スープ 鶏もも照り焼き ブロッコリーおかか和え メロン	チャーハン 牛乳	435	18.1	16.1	1.3
26金	せんべい 牛乳	ごはん 味噌汁 (なめこ/葱) 松風焼き さつま芋甘煮 パナナ	ごまクッキー 牛乳	515	18.3	13.8	1.2
27土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 (油揚げ/玉葱) パナナ さばの漬焼き すき焼き風煮 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	503	20.3	17.9	1.7
29月	ウエハース 牛乳	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華風サラダ オレンジ	フルーツポンチ スティックチーズ	416	16.2	14.5	1.2
30火	せんべい 牛乳	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 赤魚のムニエル 大根サラダ パナナ	きつねうどん	445	15.6	13.0	1.5

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。

よく噛む習慣をつけましょう！

6月4日は虫歯予防デーです。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の動きを活性化させて、集中力や記憶力をアップする等の効果があります。
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

歯の汚れが残りやすいところ

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの間
- ・奥歯のみぞ

