

6月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(月)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	16日(火)	じゃごごはん とんじる ひじきのごもくに	ご飯	15時 牛乳	蒸しパン	粥 豚汁	10時 15時		○	○
2日(火)	にくじゃが ワカメのみそしる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○	17日(水)	ホイコーロー ワカメスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
3日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 牛乳	ピザパン	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	18日(木)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○
4日(木)	たにんどん ツナとほうれんそうのあえもの	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○	19日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
5日(金)	ぶたのたつたあげ トマトとたまごのスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯		カップヨーグルト	粥 野菜スープ	10時		○	○	20日(土)	とりしおうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○
6日(土)	マーボーどん フルーツ	ご飯			粥 豆腐の煮物			○	○	21日(日)									
7日(日)										22日(月)	さばのさっぱりに とうふのみそしる きりぼしだいこんのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
8日(月)	アジフライ とうふとワカメのスープ リャンパン	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	23日(火)	カレーライス パンサンデー	ご飯	15時 牛乳	きな粉ドーナツ	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
9日(火)	あつあげのそぼろに すましじる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	24日(水)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○
10日(水)	ふわふわスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○	25日(木)	マカロニグラタン コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	アップル コッペ	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
11日(木)	とうふハンバーグ よくばりスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	26日(金)	ぶたのしょうがやき かきたまスープ かぼちゃサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 かぼちゃの煮物	10時		○	○
12日(金)	ちゅうかどん あおなのスープ しゅうまい	ご飯	15時 牛乳	マカロニきな粉	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	27日(土)	やしそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○
13日(土)	ミートボールカレー フルーツ	ご飯			粥 肉じゃが			○	○	28日(日)									
14日(日)										29日(月)	ぎせいどうふ たまねぎのみそしる いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
15日(月)	さばのみそやき はるさめスープ いんげんのマヨしょうゆ	ご飯		フルーツゼリー	粥 魚のやわらか煮	10時		○	○	30日(火)	ワカメごはん にくうどん ちくわのいそべあげ	ご飯	15時 牛乳		粥 煮込みうどん	10時 15時		○	○

梅雨の時期が近づいてきましたね。

梅雨になると、温度・湿度ともに高くなり、食中毒が多発します。

ご家庭でも食品の保存、消費期限などに注意しましょう。

蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲もおとろえがちです。

体調管理には気をつけて、水分補給をしっかりと行いましょう。



～よく噛むことは生きるための重要な運動～

食べ物のおいしさはよく噛んで味わうことで感じられるものです。

美味しいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。

「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた

生きるための重要な運動であることが明らかにされています。

