



6月予定献立表



給食だより

2026年 6月
かくこどもえん

月	火	水	木	金	土
1 牛乳 豚玉キャベツの中華風炒め ツナと若芽のゴマ和え トマト	2 牛乳 麻婆豆腐 青菜のチリメン和え トマト	3 牛乳 オムレツ 胡瓜とオクラの梅肉和え 果物	4 牛乳 魚のネギみそ焼き 野菜ソテー 果物	5 牛乳 鶏のからあげ コールスローサラダ トマト	6 牛乳 サンドイッチ 果物
きな粉とレーズンの蒸しパン	バナナ	お好み焼き	ヨーグルト	お菓子	ドーナツ チーズ
8 牛乳 大豆の中華風煮 チャイニーズトマトサラダ 果物	9 牛乳 魚のピザソース焼き 五目きんぴら 果物	10 牛乳 ニラ豚 切干大根の煮付け トマト	11 牛乳 洋風かきたま汁 キャベツのおかか和え かえり 果物	12 牛乳 ブルコギ オクラのしらす和え 果物	13 牛乳 おにぎり ウインナー ゆで卵 果物
チーズとシラスのおにぎり	やせうま	みたらし団子	豆乳まんじゅう	塩バニラトースト	バウムクーヘン ぱりんこ
15 牛乳 厚揚げの肉味噌煮 胡瓜と人参の中華風酢の物 トマト	16 牛乳 バーベキューチキン 枝豆のホクホクサラダ 果物	17 牛乳 魚のソース煮 人参の甘煮 ほうれん草の白和え トマト	18 牛乳 チャーチン ひじきの華風和え 果物	19 牛乳 レバー入りミートローフ 鉄分サラダ 果物	20 牛乳 サンドイッチ 果物
チーズスコーン	牛乳もち	フルーツサンド	キャロットケーキ	コーンフレーク	丸ボーロ チーズ
22 牛乳 チンジャオロース マカロニサラダ 果物	23 牛乳 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜のカミカミ和え トマト	24 牛乳 魚のバター醤油焼き 切昆布の当座煮 果物	25 牛乳 すき焼き卵 春雨のサラダ ししゃも 果物	26 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツと胡瓜のぬた和え トマト	27 牛乳 おにぎり ウインナー ゆで卵 果物
とうもろこし	ヨーグルト	じゃが丸くん	みかんゼリー	チーズラスク	ドーナツ ぱりんこ
29 牛乳 炒り卵の野菜あんかけ 小松菜のナムル 果物	30 牛乳 夏野菜のカレーライス 野菜のゆかり和え 果物	9時のおやつ (未満児のみ) 献立	<p>予定献立について 行事・食材の都合などにより 献立を変更させていただく事があります。</p>		
ココアマフィン	黒糖わらび餅風	3時のおやつ			

あじさいが色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この時季は気温と湿度が上がり、水分不足になりがちです。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、食事もしっかりとり体力を維持しましょう♪
今月は「食育」についてと家庭で出来る食育活動についてお話をします。

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です!

6月は国が定める「食育月間」です。日ごろの食について振り返り、食への取り組み方を見直してみませんか◎「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。このように聞くと難しそうに感じますが、お子さんとスーパーに行って一緒に旬の食材を探してみたり、食事の準備のお手伝いをするだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください(*^_^*)♪



家庭でできる食育

みんなで食卓を囲む

家族で食卓を囲むことは、心の成長にいい効果があります。食事を楽しみましょう。



一緒にお買い物

食材の旬や野菜の名前や産地などいろいろな発見がたくさんみつかります。



親子でクッキング

野菜(レタスやキャベツ)をちぎったり、材料を混ぜたり料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。



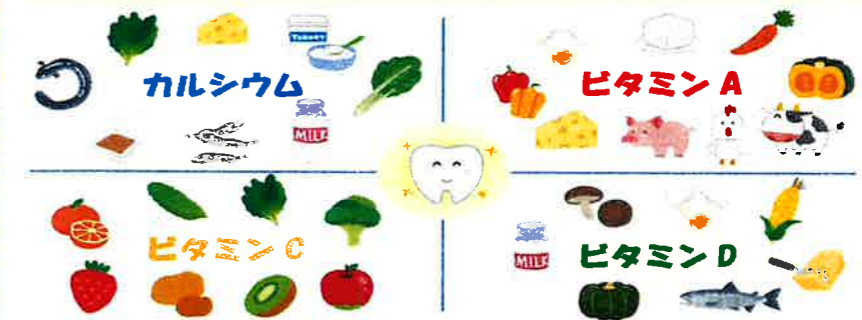
食事のマナー

食事のあいさつが大切です。『いただきます』『ごちそうさま』感謝の気持ちを忘れずにしましょう。



丈夫な歯をつくろう!

おいしく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、毎日の歯磨きを怠るだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが大切です。
カルシウム ビタミンA ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や野菜類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、しいたけなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。



6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。この1週間の献立には、よく噛む食品やカルシウムを含む食品を多く取り入れました。大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。