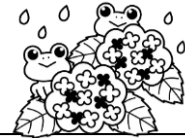




6月献立表



令和8年度

五村町立第1保育所

日付		献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価				
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児屋食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	月	巡回相談	牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け ゆで卵 フレンチサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 ★野菜ポッキー	牛乳 豚肉 卵 ハム パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 きゅうり キャベツ オレンジ パセリ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま	627 520	23.5 22.0	23.5 24.3	3.5 3.9
2	火	さつまいも苗植え(年中・年長)	乳酸菌飲料	ごはん	白身魚の煮つけ(未満児) さばの竜田揚げ(以上児) じゃがいもと野菜の炒り煮 かぶと油揚げのみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 ビスケット	しょうが たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 まこんぶ パナナ	しょうが たまねぎ にんじん かぶ	精白米 上白糖 片栗粉 サラダ油 じゃがいも ビスケット	462 458	17.6 19.3	9.0 21.1	1.4 1.9
3	水		牛乳	ごはん	油淋鶏 五目汁 キャベツときゅうりとにんじんの浅つけ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま ごま油 食パン	569 447	23.1 21.5	23.5 24.3	1.4 1.8
4	木		牛乳	ごはん	八宝菜 きゅうりともやしのごましょう油 プチトマト わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★あおのりポテト	牛乳 豚肉 なた	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ビーマン しょうが にんにく きゅうり もやし トマト わかめ 根深ねぎ オレンジ あおのり	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも	441 286	17.0 13.9	12.8 11.0	1.4 1.6
5	金		牛乳	ごはん	親子煮 キャベツときゅうりとツナのサラダ だいこんとえのきのみそ汁 パナナ 麦茶	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なたと 高野豆腐 卵 ツナ プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ まこんぶ パナナ フルーツミックス	精白米 サラダ油 三温糖	465 314	20.5 18.4	13.1 11.4	1.8 2.1
6	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
8	月		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル 春雨スープ パナナ 麦茶	牛乳 ★ハムサンド(未満児) ★かえるパン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ベーコン ハム ちくわ	根深ねぎ にんじん しいたけ いら しょうが にんにく こまつな だいずもやし まこんぶ たまねぎ チンゲンサイ パナナ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま はるさめ ロールパン	540 415	19.2 16.8	19.2 18.7	2.0 2.2
9	火		りんごジュース	ごはん	県産豚肉のセサミ焼き ひじきの煮物 プチトマト じゃが芋となめこのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 せんべい	豚肉 油揚げ さやいんげん だいず 牛乳	りんごジュース ひじき にんじん トマト なめこ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 すりごま ごま サラダ油 上白糖 じゃがいも せんべい	507 398	18.1 19.6	14.9 17.8	2.1 2.7
10	水		牛乳	菜めしごはん	手づくりチキンナゲット 切干大根の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 パナナ 麦茶	乳酸菌飲料 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 乳酸菌飲料	たまねぎ にんにく しょうが こまつな 切干しだいこん にんじん キャベツ まこんぶ パナナ	精白米 サラダ油 三温糖 上白糖 クラッカー	509 374	17.5 14.5	13.5 11.7	2.4 2.1
11	木		牛乳	ごはん	貝たぐさんの厚焼き卵 ふりかけ 栄養さんびら 鮎とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ★ぎつねうどん	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ こぼろ まこんぶ わかめ オレンジ ほうれん草	精白米 サラダ油 三温糖 しらたき 上白糖 ごま油 観世ぶし うどん	469 328	19.3 17.1	14.7 13.2	2.8 3.7
12	金		牛乳	ごはん	鮭のマヨコーン焼き 粉ふきいも スティックきゅうり キャベツとえのきだけのスープ グレープフルーツ 麦茶	★コロコロゼリーポンチ	牛乳 さけ	コーン パセリ きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん グレープフルーツ フルーツミックス	精白米 薄力粉 じゃがいも ダイスゼリー	429 272	17.0 14.2	8.2 5.2	1.3 1.5
13	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
15	月	プール開き	牛乳	ごはん	チキントマトソース 小松菜とコーンのお浸し わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	麦茶 ★こんぶおにぎり	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 こまつな コーン わかめ 根深ねぎ オレンジ まこんぶ 焼きのり エリンギ	精白米 薄力粉 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま	505 366	20.2 18.1	10.4 7.7	1.4 1.5
16	火	身体測定	牛乳	ごはん	県産豚肉のソース豚カツ 春雨和え かぼちゃと小葱のみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 卵 ハム	きゅうり にんじん かぼちゃ こねぎ まこんぶ パナナ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 はるさめ 上白糖 ごま油 せんべい	629 525	24.9 23.8	20.8 21.1	2.3 2.7
17	水	身体測定	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ こまつなとしめじのソテー 油揚げとわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★焼きそば	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな しめじ コーン もやし わかめ まこんぶ オレンジ キャベツ ビーマン あおのり しょうが	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 蒸し中華めん 片栗粉	536 432	22.2 21.1	16.6 20.2	3.1 3.6
18	木	誕生会	牛乳	ビビンバ	ビビンバ たまロンスティック スティックきゅうり 豆腐とチンゲンサイの中華スープ ゼリー 麦茶	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 豚ひき肉 卵 たまロンスティック 豆腐	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 きゅうり チンゲンサイ えのきたけ	精白米 上白糖 ごま油 すりごま サラダ油 片栗粉 ごま ゼリー	673 762	25.0 27.1	23.5 24.8	1.1 1.3
19	金	避難消火訓練	牛乳	にんじんごはん	ポークピーズ いんげんとひじきのサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★チーズホットケーキ	牛乳 だいず 豚肉 ベーコン チーズ さやいんげん 卵 ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ トマト缶 ひじき マッシュルーム きゅうり コーン まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パター メープルシロップ	681 583	27.3 26.7	23.5 24.3	3.1 3.1
20	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
22	月	えいごあそび(年長)	牛乳	ごはん	筑前煮 納豆 きゅうりのツナあえ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏肉 いんげん 納豆 ツナ 豆腐	にんじん たけのこ しいたけ ごぼろ あおのり きゅうり わかめ まこんぶ オレンジ	精白米 さといも こんにゃく サラダ油 上白糖 ビスケット	534 395	25.5 24.2	18.9 18.1	2.1 2.5
23	火	えいごあそび(年中)	牛乳	ごはん	酢豚 きゅうりの中華和え プチトマト 中華スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン きゅうり トマト もやし わかめ グレープフルーツ たけのこ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま クッキー	475 329	18.3 15.9	15.2 13.8	1.5 1.7
24	水	じゃがいも掘り	オレンジジュース	ごはん	豆腐のまごころ揚げ かぼちゃの煮物 きゅうりの即席漬け えのきと鮎とわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 ★ちんすこう	豆腐 鶏ひき肉 いかなぎ 卵 牛乳	オレンジジュース にんじん かぼちゃ きゅうり しょうが えのきたけ わかめ まこんぶ パナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 観世ぶし 薄力粉 黒砂糖	605 520	18.3 19.6	19.2 23.5	2.0 2.4
25	木		牛乳	わかめごはん	肉じゃが ごぼろサラダ だいこんとこまつなのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 豚肉 さやいんげん	にんじん たまねぎ ごぼろ きゅうり だいこん こまつな まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま コーンフレーク	563 531	21.3 21.2	18.8 19.2	3.2 3.4
26	金		牛乳	ごはん	野菜いろいろ肉団子 じゃこサラダ チンゲンサイとくずし豆腐のスープ パナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐 野菜いろいろ肉団子 しらす干し	わかめ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく パナナ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 せんべい	454 305	16.7 13.7	12.5 10.6	1.3 1.3
27	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
29	月		牛乳	ごはん	ハムカツ マカロニサラダ こまつなのスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 ハム 卵 ベーコン 豆腐	にんじん きゅうり こまつな グレープフルーツ いちごジャム	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 マカロニ 食パン マーガリン	664 565	24.5 23.5	24.2 25.1	2.3 2.6
30	火		牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ ふりかけ はるさめの中華サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 パームクーヘン	牛乳 ウインナー 卵 豆腐	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん コーン きゅうり キャベツ こまつな まこんぶ パナナ	精白米 じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま ごま油 パームクーヘン	549 412	19.7 17.1	22.9 22.7	1.8 2.0

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 495kcal(給与栄養目標量 463kcal)・脂質エネルギー比 26.0%・塩分 1.5g
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 409kcal(給与栄養目標量 573kcal)・脂質エネルギー比 25.7%・塩分 1.6g
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】

ごはんの時はしっかりと噛んで食べていますか？噛み応えのある食材も加えて、モグモグと口を動かす練習もしていきましょう。
ひと口30回以上噛むことで、消化や吸収を助けてくれます。また、よく噛むと、あごかきちゃんと発達し、歯並びが良くなりますよ。
口の中の食べ物は飲み物で流し込むのではなく、よく噛んで自然と飲み込めるようにしていきたいですね。

