

2025年06月

給食献立予定表

一本松保育園

日 月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02	ご飯 ジャガイモのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 鮎の味噌汁	バナナ マカロニ、三温糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、えのきたけ、グリーンピース、のり、わかめ	麦茶 軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 282 mg
03	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 かき玉汁	オレンジ 米、マヨネーズ、三温糖、油、こま	牛乳、あかうお、餅、大豆、油揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 425 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 336 mg
04	ご飯 鶏肉のバーベキューソース カルシウムサラダ 春雨スープ	バナナ さつまいも、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま、こま油、米	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、しらす干し、いりこ	バナナ、ごま、な、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子 牛乳 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 376 mg
05	ご飯 鮎の背のりポテト焼き ハリハリ納豆サラダ ごぼうのみそ汁	パン、じゃがいも、いちご、ジャム、三温糖、ごま油、米	牛乳、あかうお、豆腐、鶏肉、みそ、牛乳、いりこ	パン、ごぼう、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、背のり	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 354 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 323 mg
06	ご飯 にら玉あんかけ丼 切干大根のナムル わかめスープ	チーズ 小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ヨーグルト、バター、いりこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、切り干しだいこん、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ヨーグルトスコーン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 414 mg
07	きのことどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	うどん、三温糖、クラッカー	牛乳、豚肉、いりこ	かぼちゃ、あかん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 284 mg
09	ご飯 豆腐入り松風焼き ごまツナサラダ きのこ汁	バナナ 食パン、マヨネーズ、ごま、パン粉、三温糖、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、チーズ、卵、ちく、キャベツ、みそ、いりこ、かつお節	バナナ、ごま、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、キャベツ、いんげん、ひじき、ねぎ、背のり、わかめ	麦茶 軽いお菓子 牛乳 お好みトースト	エネルギー 408 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 420 mg
10	鮎ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのサラダ	トマトとたまごのスープ じゃがいも、米、ポットケーキ、パン粉、三温糖、油	牛乳、キャベツ、鶏ひき肉、鶏、豆腐、ベーコン、さけ、いりこ	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、パセリ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かえる蒸しパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 315 mg
11	ご飯 お好み焼き風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	バナナ 米、ビーフン、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、卵、鶏レバー、豚ひき肉、肉、いりこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸、ひじき、しょうが、背のり	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ひじきゆかりおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 303 mg
12	ご飯 さばの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ さつまい	オレンジ さつまいも、ビーフン、小麦粉、油、三温糖、ごま、ごま油、米	さば、納豆、みそ、いりこ	オレンジ、ごま、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、ピーマン、ねぎ、椎茸、背のり	牛乳 軽いお菓子 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 115 mg
13	ご飯 ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ レタスのスープ	オレンジ じゃがいも、片栗粉、三温糖、スキムミルク、油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、きな粉、スクムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、もやし、レタス、しめじ、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くらがねもち	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 380 mg
16	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのしらすサラダ 水菜のスープ	バナナ じゃがいも、食パン、いちご、ジャム、油、三温糖、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、みそ、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、きょうな、グリーンピース、わかめ	麦茶 軽いお菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 285 mg
17	ご飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃのごまサラダ なすのみそ汁	オレンジ 小麦粉、マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油、米	牛乳、あかうお、豚ひき肉、みそ、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、なす、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 チヂミ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 307 mg
18	ご飯 あじの梅煮 じゃが芋の干切炒め 南瓜のみそ汁	オレンジ じゃがいも、米、三温糖、油、ごま、米	牛乳、あじ、豆腐、みそ、卵、ちく、きな粉、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳 軽いお菓子 牛乳 黒ごまきなこビスコッティ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 341 mg
19	ご飯 鮎のタルタル焼き ほうれん草のなめたけ和え じゃが芋のみそ汁	オレンジ 米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、みそ、ちく、かつお節、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、なめたけ、ねぎ、塩こんぶ、背のり	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おなか昆布おにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 307 mg

日 月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20	ご飯 ビーンズドライカレー ほうれん草とツナのサラダ きのこスープ	バナナ じゃがいも、三温糖、ごま油、米	大豆、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、セラチン、いりこ	たまねぎ、りんご、ジュース、バナナ、ほうれん草、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、トマトピューレ、グリーンピース	カレー、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 りんごゼリー ビスコ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 155 mg
21	和風スパゲティ わかめスープ パン缶 いりこ	バナナ スパゲティ、油、せんべい	牛乳、ツナ缶、いりこ	バナナ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、椎茸、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、中味だしの素	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 228 mg
23	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のずし汁	バナナ 食パン、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、豆乳、きな粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 軽いお菓子 牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 393 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 299 mg
24	ご飯 あじのごま照り焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 切干大根の味噌汁	オレンジ りんご、ジュース、じゃがいも、ごま、油、三温糖、米	あじ、みそ、こんぶ、いりこ	オレンジ、バナナ、りんご、みかん、もも、にんじん、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 アップルパンチ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 6.2 g カルシウム 143 mg
25	ご飯 スペイン風オムレツ コールスローサラダ きのこスープ	バナナ 米、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、コンビーフ、ハム、いりこ	キャベツ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン、エリンギ、ごま、な	グチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、中味だしの素	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ピピン/バズおにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.7 g カルシウム 306 mg
26	ご飯 さばの梅味噌焼き 五目大豆 かき玉汁	オレンジ こんにゃく、コーンフレーク、ホットケーキ粉、三温糖、油、米	牛乳、さば、卵、大豆、バター、みそ、かつお節、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、うめ干し、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 291 mg
27	ご飯 和風ガパオライス 切干大根のナムル 水菜のスープ	バナナ りんご、ジュース、三温糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、米	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、豆腐、セラチン、いりこ	バナナ、なす、ぶどう、ジュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、きょうな、切り干しだいこん、しそ、わかめ	しょうゆ、中味だしの素、酢、おろしにんにく、塩	牛乳 軽いお菓子 あじさいヨーグルト	エネルギー 318 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 223 mg
28	肉みそどん さつまいの甘煮 みかん缶 いりこ	うどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	あかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 291 mg
30	ご飯 豆腐チャンプルー ほうれん草のナムル もずく汁	バナナ 食パン、黒砂糖、マーガリン、三温糖、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚肉、卵、かつお節、いりこ	バナナ、もやし、ほうれん草、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢	麦茶 軽いお菓子 牛乳 かりんと風トースト	エネルギー 436 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 344 mg

♪ 歯磨きタイムを楽しくする方法♪

「かむこと」はいいことがたくさん!

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。しかし歯磨きだけではなく、よくかんで食べることもとても大切ということを知っていますか?

① 肥満防止 ② 味覚の発達 ③ 言葉の発達 ④ 脳の発達 ⑤ 歯の病気の予防

◎ 胃腸の働きを助ける

など、子どもから大人までいろいろな良い効果があります。

よく噛んで食べるには、まず「急いで食べないこと」が大切です。次に食べているときに「飲み物で流し込みをしない」ようにしましょう。食べ物が細かくなれば、自然と送られてしまいます。この2つのことに気を付けて、子どものころから歯と口の健康を維持できるようにしていきましょう。