



6月の献立

令和8年度

吉岡町第四保育園

日付	曜日	未満児おやつ	昼食	午後のおやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	おせんべい	ご飯 カレイのトマトチーズ焼き コールスローサラダ 豆苗のスープ 牛乳	麩かりんとう 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ 緑豆はるさめ コンソメ 釜揚げうどん 黒砂糖 麦茶	からすがれいとろけるチーズ 普通牛乳	トマトソース トマトケチャップ たまねぎ ふなめじ バサリ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 塩麹 トウモロコシ
2	火	ビスケット	キーマカレー 夏野菜のペンネサラダ オレンジ ジョア	シュガー揚げパン 麦茶	ハードビスケット ご飯 カレーウ マカロニ 調合油 穀物酢 砂糖 食塩 ロールパン 砂糖 調合油 麦茶	蒸し大豆 ふたひき肉 ジョア あおのり	たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり トマト 黄ピーマン オレンジ
3	水	おせんべい	しょうゆラーメン ショーロンポー パナナ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 中華スープ 精白米 めんつゆ 麦茶	ふたばら 焼きのり なると ショーロンポー 普通牛乳 あおのり 塩昆布	長ねぎ ほうれんそう りょうとうもやし パナナ
4	木	ゴマビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き じゃがいもの煮物 もずく汁 牛乳	フルーチェ	ビスケット 精白米 マヨネーズ 料理酒 砂糖 濃口しょうゆ じゃがいも かつおだし 食塩 フルーチェ	さけ みそ おきなわもずく 蒸しかまぼこ 普通牛乳	ふなめじ えのきたけ たまねぎ さやいんげん にんじん 糸みつば
5	金	おせんべい	ご飯 とりの塩こうじ焼き キャベツと卵炒め 豆腐と油揚げの味噌汁 麦茶	オレンジショートブレッド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 料理酒 食塩 ごま油 濃口しょうゆ みりん 風調味料 かつおだし 麦茶 有塩バター 薄力粉 砂糖	若鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ みそ マレード	キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ にんじん マレード
6	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒 中華だし ごま油 ミニゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ
8	月	おせんべい	菜飯ごはん サバのごま塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁 牛乳	カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい ご飯 食塩 いりごま 濃口しょうゆ 料理酒 顆粒和風だし 調合油 砂糖 片栗粉 かつおだし 麦茶 しょうゆの皮	さば 生揚げ ふたひき肉 油揚げ みそ ウインナーソーセージ 普通牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ りょうとうもやし ピザソース 黄ピーマン
9	火	ビスケット	ご飯 豚膝 きゅうりちくわの中華サラダ 中華たまごスープ 牛乳	フルーツポンチ	ハードビスケット 精白米 調合油 砂糖 穀物酢 鶏がらだし 濃口しょうゆ 料理酒 ごま油 いりごま ごま 中華だし	ふたかた ロース ちくわ カットわかめ 鶏卵 普通牛乳	たけのこ 水菜 塩 たまねぎ にんじん 黄ピーマン トマトケチャップ きゅうり みかん缶詰 ミックスフルーツ パナナ
10	水	おせんべい	ご飯 白身魚のコンソメパン粉焼き マロニーサラダ ミネストローネ 牛乳	いもあんどうらやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 コンソメ 塩コショウ オリーブ油 マロニー マヨネーズ めんつゆ ホットケーキ かつおだし 砂糖 ホイップクリーム 麦茶	ホキ まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	パセリ きゅうり にんじん ホールトマト ケチャップ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム 水菜 魚介 トマトケチャップ
11	木	ゴマビスケット	ご飯 甘辛肉団子 もやしの旨塩ナムル 中華スープ 牛乳	サーターアングギー 麦茶	ビスケット 精白米 食塩 鶏がらだし ごま油 ごま ホットケーキミックス 黒砂糖 調合油 麦茶	肉団子 カットわかめ 普通牛乳 調整乳 もめん豆腐	りょうとうもやし ほうれんそう にんじん 長ねぎ
12	金	おせんべい	ペッパーランチ風丼 キャベツサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳	ポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ 有塩バター 穀物酢 砂糖 食塩 調合油 コンソメ ポップコーン 麦茶	ふたかた まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	スイートコーン あさつき おろしにんにく キャベツ にんじん きゅうり ふなめじ たまねぎ
13	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
15	月	おせんべい	バターライス スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ 牛乳	豆腐団子(みたらし) 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 有塩バター コンソメ カレー粉 じゃがいも 食塩 フレンチドレッシング たんご粉 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 麦茶	鶏卵 ベーコン 普通牛乳 もめん豆腐	たまねぎ パセリ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり スイートコーン 赤ピーマン えのきたけ
16	火	ビスケット	ご飯 あじの竜田揚げ 棒々鶏サラダ きこの味噌汁 牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	ハードビスケット 精白米 調合油 すりごま ごま しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス いちごジャム 麦茶	あじ竜田揚げ 鶏ささ身 普通牛乳 油揚げ みそ	きゅうり にんじん りょうとうもやし ふなめじ 長ねぎ えのきたけ
17	水	おせんべい	ご飯 コーンシウマイ 茎わかめのサラダ マーボー豆腐 牛乳	あじさいゼリー	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 マーボー豆腐の素 調合油 片栗粉 粉寒天 砂糖 カルビストウオウター	シウマイ かわかめ かに かまぼこ 木綿豆腐 ふたひき肉 普通牛乳	スイートコーン きゅうり 長ねぎ 生しいたけ にんじん
18	木	ゴマビスケット	照焼きチキンサンド シーザーサラダ ラタトゥイユ風スープ オレンジ 牛乳	ちんすこう 麦茶	ビスケット ロールパン 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 サウダージ レシニング クルトン コンソメ 食塩 薄力粉 きび 麦茶	若鶏もも バルメザンチーズ ベーコン 普通牛乳	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン スライスチーズ ホールトマト おろしにんにく オレンジ
19	金	おせんべい	サラダうどん イカスティック パナナ 牛乳	五平餅風 麦茶	しょうゆせんべい ゆでうどん マヨネーズ めんつゆ かつお節 薄力粉 精白米 いりごま 甘みそ 砂糖 濃口しょうゆ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 イカスティック 普通牛乳	トマト きゅうり レタス パナナ
20	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん かつお節 あおのり 塩コショウ みりん 風調味料 濃口しょうゆ ミニゼリー	魚肉ソーセージ	キャベツ にんじん りょうとうもやし
22	月	おせんべい	ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛炒め もやしの塩昆布和え いんげんのみそ汁 牛乳	きな粉パイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 砂糖 調合油 いりごま パイ皮 麦茶	ふたかた ロース 生揚げ 塩昆布 油揚げ みそ 普通牛乳 きな粉	おろししょうが りょうとうもやし きゅうりにんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ
23	火	ビスケット	ナスのミートソースパスタ サイコロポテトサラダ オレンジ ジョア	焼きおにぎり 麦茶	ハードビスケット スパゲティ 中濃ソース コンソメ 食塩 じゃがいも マヨネーズ 精白米 めんつゆ ごま油 麦茶	ふたひき肉 バルメザンチーズ ロース ハム ジョア	ホールトマト なす にんじん たまねぎ トマトケチャップ トマトソース きゅうり スイートコーン オレンジ
24	水	おせんべい	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ささみ中華サラダ 中華スープ 牛乳	パンケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 みりん 風調味料 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 食塩 鶏がらだし ごま油 緑豆はるさめ 中華だし 中華ホットケーキミックス 生塩 マーガリン 麦茶	赤魚 鶏ささ身 かに かまぼこ 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん 黄ピーマン きゅうり 切干しいんげん えのきたけ 長ねぎ バインアップル缶詰 バインアップルジュース
25	木	ゴマビスケット	ご飯 鶏のマーメレード焼き マヨごぼうサラダ レタスのコンソメスープ 牛乳	ココアマシュマロおこし 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ マヨネーズ すりごま コンソメ コーンフレーク マシュマロ 有塩マーガリン ビューリア ココア 麦茶	鶏もも まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	マーメレード ごぼう にんじん きゅうり レタス えのきたけ たまねぎ
26	金	おせんべい	かみなりごはん タラの機辺揚げ キャベツ浅漬け あさつきのみそ汁 牛乳	季節の野菜 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ たふら粉 調合油 浅漬けの素 かつおだし 麦茶	若鶏もも 油揚げ すけとうら あおのり 絹ごし豆腐 みそ 普通牛乳	にんじん こんがく ごぼう 生しいたけ キャベツ きゅうり あさつき えのきたけ
27	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒 中華だし ごま油 ミニゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ
29	月	おせんべい	ブルコギ丼 かみかみ海藻サラダ もやしの中華スープ キャンディチーズ 麦茶	黒ゴマプリン	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるさめ ごま やきにくのたれ 調合油 ごまドレッシング 鶏がらだし 麦茶 黒ゴマリンの素 ホイップクリーム	ふたかた ロース カットわかめ しらす プロセスチーズ 普通牛乳	黄ピーマン にんじん りょうとうもやし たまねぎ 切干しいんげん 長ねぎ えのきたけ
30	火	ビスケット	ご飯 塩唐揚げ マカロニサラダ 花魁のすまし汁 パイン 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	ハードビスケット 精白米 片栗粉 浅漬けの素 調合油 料理酒 マカロニ マヨネーズ 食塩 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 釜揚げうどん ホイップクリーム ケーキ 麦茶	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 カットわかめ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	おろしにんにく きゅうりにんじん ふなめじ バインアップル

未満児 エネルギー:430Kcal タンパク質:17.5g 脂質:14.0g カルシウム:201mg 鉄:2.1mg 塩分:1.4g
 以上児 エネルギー:508Kcal タンパク質:21.4g 脂質:17.7g カルシウム:240mg 鉄:2.4mg 塩分:1.9g

・二重線のメニューは新しいメニューです

◎献立は園の都合により変更することがあります。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる