

令和7年度 6月 給食献立表

こども園まこと

《食のウォッチング》

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
2・16	月	細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
3・17	火	味噌汁 鮭ざんぎ キャベツ人参中華和え 果物	ごはん	牛乳 ホットケーキ	○
4・18	水	味噌汁 豚肉の香味焼き アスパラソテー 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
5・19	木	コーンシチュー ほっけのカレー焼き ブロッコリー生姜和え 果物	バターロール	牛乳 市販菓子	○
6・20	金	ハヤシライス キャベツわかめ生姜和え 果物	ごはん	牛乳 ごまマフィン	○
7	土	ミートソーススパゲティ 小松菜しらす和え 果物	ミートソーススパゲティ	牛乳 市販菓子	/
9・23	月	味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物	ごはん	牛乳 人参ジャムサンド	
10・24	火	味噌汁 さばソース焼き 南瓜の含め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
11	水	お弁当日	ごはん	牛乳 市販菓子	○
25	水	味噌汁 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
12・26	木	ポークスープ かれい味噌マヨネーズ焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	12日ちゃんこうどん・鉄強化チーズ 26日牛乳・オレンジゼリー	○
13・27	金	豆乳味噌汁 チキンカツ チンゲン菜コーン和え 果物	ごはん	牛乳 レーズンパン	○
14・28	土	醤油ラーメン ブロッコリーツナ和え 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子	/
30	月	味噌汁 鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	

● 早寝 早起き 朝ごはん ●

私たちは朝に目覚め、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。睡眠時間が短くなると、リズムが崩れたり、学習、経験したことが記憶に残りにくくなったりしてしまいます。

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に蓄えておくことができないため、朝起きた時にはブドウ糖が不足しています。そのため朝ごはんではブドウ糖をはじめとしたさまざまな栄養素を補給する必要があります。

3ステップでバランスの良い朝ごはん



ステップ1. まずは食べる習慣を！

ごはん・パンなどの主食、果物や牛乳・ヨーグルトから始めると手軽に準備できます



ステップ2. 主食＋主菜を組み合わせる

ごはん＋納豆、パン＋ゆで卵など、主食と主菜を組み合わせる



ステップ3. 主食＋主菜＋副菜を組み合わせる

納豆ごはん＋具沢山みそ汁、パン＋ゆで卵＋サラダなど、主食と主菜と副菜を組み合わせる



※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

【今月提供予定の果物】

バナナ、オレンジ、パイナップルなど

中旬よりすいか、メロン