

令和8年度 6月 給食献立表

こども園まこと

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
1・15	月	味噌汁 チキンカツ アスパラマヨネーズ添え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
2・16	火	細竹汁 豚肉味噌焼き 大根人参ツナ煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
3	水	お弁当日		牛乳 市販菓子	
17	水	味噌汁 きれいの磯辺焼き 南瓜の含め煮 果物	ごはん	牛乳 ごまマフィン	○
4・18	木	味噌汁 さばソース焼き 小松菜ひじき和え 果物	ごはん	牛乳 人参ジャムサンド	○
5・19	金	炒め納豆 味噌汁 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
6	土	醤油ラーメン 青のりポテト 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	
8・22	月	味噌汁 ポークビーンズ キャベツわかめ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
9・23	火	味噌汁 鮭ざんぎ ブロッコリーごま和え 果物	ごはん	牛乳 お好み焼き	○
10・24	水	豆乳味噌汁 ハンバーグ 人参グラッセ風 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
11・25	木	味噌汁 豆腐ナゲット きゅうりの中華和え 果物	ごはん	11日 牛乳 ホットケーキ 25日 牛乳 オレンジゼリー	○
12・26	金	ツナカレー もやしのコーン和え 果物	ごはん	牛乳 レーズンパン	○
13・27	土	ナポリタン ほうれん草お浸し 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	
29	月	味噌汁 豚肉のカレー焼き ふきの炒め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
30	火	米粉のコーンポタージュ 鶏肉の香味焼き キャベツと人参のサラダ 果物	バターロール	牛乳 きなこ南瓜	○

※ 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

《食のウォッチング》

 **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

