

令和 7年 6月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通	
		10時おやつ	主 食	献 立 名		追 加 食		3時おやつ	
1	日								
2	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 胡瓜の昆布和え 大根のスープ りんご		トマト		スキムミルク ハーベスト	
3	火	牛乳	白ごはん	はんぺんフライ 春雨ソテー ジャガ芋の味噌汁 オレンジ		茹でブロッコリー		スキムミルク かりんとう	
4	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ もやしのごま和え ウインナー（以上児） バナナ		チーズとウインナー		お茶 ☆プリン	
5	木	温野菜	かしわごはん	ぶりの照り焼き キャベツのマリネ きのこの清汁 みかん		空也蒸し		お茶 ☆野菜チップス	
6	金	バナナ	白ごはん	おから揚げボール ジャコ酢和え わかめの味噌汁 りんご		南瓜バター		スキムミルク アスパラガス	
7	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん 中華胡瓜 バナナ		里芋の甘煮			
8	日								
9	月	バナナ	白ごはん	スパニッシュオムレツ ツナとひじきのマヨネーズ和え オクラの味噌汁 オレンジ		大根のお焼き		牛乳 ☆揚げパン	
10	火	牛乳	白ごはん	竹輪の人参衣揚げ ごま酢和え わかめスープ バナナ		あさりバター		お茶 せんべい	
11	水	牛乳	わかめごはん	けんちん汁 和風もやしサラダ フライドポテト（以上児） りんご		フライドポテト		スキムミルク バームクーヘン	
12	木	温野菜	白ごはん	とんかつ 千切りキャベツ トマト 豆腐の味噌汁 みかん		チーズキャンディ		お茶 ☆りんごゼリー	
13	金	バナナ	白ごはん	厚揚げの味噌炒め のり酢和え 玉葱の清汁 りんご		コーンソテー		スキムミルク ビスケット	
14	土	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ 胡瓜の和え物 卵スープ バナナ		きびなごの煮付け			
15	日								
16	月	バナナ	白ごはん	干草焼き キャベツと竹輪のごま和え 茄子の味噌汁 りんご		豆腐煮		スキムミルク カスタードケーキ	
17	火	牛乳	白ごはん	🍴🍴 鮭の塩焼き 鶏肉の甘煮 マカロニサラダ ミニトマト わかめの清汁 みかん バナナ		ウインナー		スキムミルク たべっこどうぶつ	
18	水	牛乳	白ごはん	カレー 野菜サラダ キウイフルーツ		しゅうまい		お茶 ☆大学芋	
19	木	温野菜	人参ごはん	ギョロッケ わかめの酢の物 きのこの味噌汁 りんご		卵焼き		牛乳 ☆バナナケーキ	
20	金	バナナ	白ごはん	高野豆腐のラザニア ツナサラダ オクラの清汁 オレンジ		うま煮		スキムミルク サッポロポテト	
21	土	牛乳	白ごはん	ラーメン 南瓜の甘煮 バナナ		胡瓜の酢づけ			
22	日								
23	月	バナナ	白ごはん	卵の袋煮 わかめのみぞれ和え レタスとえのきのスープ みかん		人参グラッセ		スキムミルク ビスコ	
24	火	牛乳	のりたまごはん	👑 デミハンバーグ スパゲティサラダ 大根の味噌汁 りんご		ブロッコリーのごま和え		スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ（以上児）	
25	水	牛乳	白ごはん	チャウダー 青菜の土佐和え キウイフルーツ		赤魚の煮付け		お茶 ☆揚げたこ風	
26	木	温野菜	白ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのマリネ 麴の清汁 りんご		チーズオムレツ		お茶 ☆フルーチェ	
27	金	バナナ	白ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル オレンジ		粉ふき芋		お茶 せんべい	
28	土	牛乳	白ごはん	冷やしうどん 野菜の和え物 バナナ		いりこの佃煮			
29	日								
30	月	バナナ	ごまごはん	ハムエッグ キャベツの昆布和え 春雨スープ みかん		ジャーマンポテト		スキムミルク クッキー	

※🍴🍴 バイキング ※👑 誕生会 ※今月から手作りおやつは☆でお知らせします。
※ 26日 青組：クッキング（フルーチェ作り）

【今月の栄養平均】
未満児：442kcal（主食含む）以上児：387kcal

よく噛むと、良い事たくさん・食べた後は歯磨きをしよう

食事の時に、よく噛んで食べる習慣を大切にしましょう。よく噛むと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろな良い効果があります。

- ・消化を助ける よく噛むと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分と混ざって、消化しやすくなります。
- ・味がわかる 食べ物を噛むと、味の成分が唾液に溶け出して、味を感じることができます。
- ・むし歯を防ぐ 唾液が食べかすを流し、口内をむし歯になりやすい酸性から元の状態に戻します。
- ・脳の働きが良くなる よく噛むことで、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。

