

6月の献立表

令和7年5月30日発行 鳥海保育園

～給食目標～

ゆっくりとよく噛んで
食べましょう。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	曜日	献立	備考
2	月	豚肉のチャプチェ・ベビードック・えのきスープ・パイナップル	
3	火	切り干し大根煮・はんぺんチーズフライ・豚汁・ゼリー	
4	水	スパゲティミートソース・ブロッコリーサラダ・チンゲン菜スープ・キウイフルーツ	カミカミデー・フランスパン
5	木	白身魚フライ・野菜のごま和え・みそ汁・オレンジ	
6	金	マカロニシチュー・もやしのナムル・ミートボール・バナナ	手作りおやつ・フルーツケーキ
7	土	五目うどん・フルーツ	
9	月	鶏肉と竹の子のうま煮・ポテト・ふりかけ・わかめスープ・キウイフルーツ	
10	火	鯖の和風カレー煮・おひたし・みそ汁・ゼリー	
11	水	△△鶏のから揚げ・ポテトサラダ・卵焼き・ブロッコリー・オレンジ△△	△△おにぎりデー△△
12	木	麻婆豆腐・キッシュ・すまし汁・パイナップル	
13	金	ポークカレー・ツナサラダ・あじさいゼリー	ごはんのいらない日 4日 スパゲティミートソース 26日 カエルパン
14	土	きのこうどん・フルーツ	
16	月	豚肉となすの味噌炒め・春巻き・すまし汁・メロン	
17	火	つくね焼き・新じゃがのカレーソテー・ブロッコリー・スープ・ゼリー	
18	水	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・オレンジ	
19	木	ハヤシカレー・ポテト・フルーツポンチ	
20	金	～以上児遠足～ 未満児は給食があります。	
21	土	肉うどん・フルーツ	
23	月	アスパラ肉巻き・ピーマンおかか炒め・マカロニサラダ・すまし汁・パイナップル	
24	火	肉じゃが煮・ちくわのカレー揚げ・みそ汁・メロン	
25	水	ハンバーグ・ナポリタン・じゃがバター・スープ・ゼリー	
26	木	カエルパン・トマトサラダ・仲良しざし・スープ・キウイフルーツ	手作りおやつ・カルピスゼリー
27	金	ダイナミックカレー・中華風サラダ・バナナ	
28	土	きつねうどん・フルーツ	
30	月	豆腐の揚げボール・南瓜サラダ・スープ・オレンジ	

<水分補給>

体の8割が水分といわれる乳幼児。こまめな水分補給を心がけ、脱水症状に気をつけましょう。

～水分補給のタイミング～

入浴後・寝起き・大量に汗をかいた時
夏場の外出時・外出から戻った時・発熱した時等。
おしっこの色や匂いが濃い時も水分不足の可能性があるので気をつけましょう。

～よく噛んで食べるとういこといっぱい～

「一口30回以上噛みましょう」と言われるように、噛むことは、大人にとっても子どもにとっても大切です。よく噛むことで、消化がよくなる・肥満を防ぐ・味覚が発達する・言葉の発音が発達する・歯の病気を防ぐなどの効果が期待できます。保育園では噛むことを意識できるようにカミカミデーを設けています。

お家でも、よく噛んで食べましょう。

