

令和8年6月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	月	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ 切り干し大根のカレースープ 【かみかみ週間1~5日】	牛乳 せんべい	321	19	2.0	魚介類
						433	18.6	1.6	
2	火	果物	ごはん	中華丼(八宝菜) ごぼう入りサラダ 果物	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	313	14.7	1.3	大豆・大豆製品
						423	15.2	1.2	
3	水	牛乳 クッキー	ごはん	アゲアゲ厚揚げ おひたし 豚汁 ごま塩	ヨーグルト	284	17.7	1.6	海藻類
						469	20	1.4	
4	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 根菜のなかよし煮 あお菜のみそ汁	お茶 おにぎり	263	18.1	1.8	いも類
						416	19.7	1.6	
5	金	飲むヨーグルト	ごはん	大豆とポテトのチリソース もやしのナムル アスパラスープ	牛乳 せんべい	354	12.8	1.7	魚介類
						500	16.5	1.5	
8	月	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げのミートソース煮 おひたし もやしの中華スープ	牛乳 クッキー	268	12.2	1.6	海藻類
						422	15.6	1.5	
9	火	果物	ごはん	焼肉風 きゅうりのゆかりあえ 豆腐のおすまし	牛乳 きなこマカロニ	306	19.6	1.8	種実類(ごま等)
						422	19.1	1.4	
10	水			★お好み献立★					
11	木	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 のり酢あえ しそみそ 【入梅 梅雨も元気献立】	お茶 おにぎり	253	14.7	1.6	いも類
						431	17.1	1.4	
12	金	果物	ごはん	ドライカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 せんべい	267	11.7	2.0	大豆・大豆製品
						403	12.7	1.6	

6月は食育月間

【食育】とは

子どもたちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識と選択する力を育む取組です。

できることから、お子さんと一緒に楽しく取り組めるといいですね！



毎月19日頃

お箸名人献立

食育月間を皮切りに、「お箸名人献立」の日を設け、箸を上手に使えるよう、取り組みでいきます。無理せず楽しく取り組めるよう、月齢や個人の状況に合わせ、お声掛けしていきます。御家庭でも、お子さんの箸を持ち方を確認してみてください。



入梅 梅雨も元気献立

入梅は、梅雨の季節に入ることを意味し、今年は6月11日です。梅が匂いを迎える時期でもあり、古くから梅を食べる習慣があります。給食では「しそみそ」や、梅雨時期におすすめのメニューを取り入れました。



のり酢あえ

酸味でさっぱり食べられる梅雨時期におすすめの副菜です。

【材料 4人分】

- ★小松菜(1.5 cm幅) 1/3 袋
- ★もやし(1.5 cm幅) 1/3 袋
- ★にんじん(せん切り) 2cm
- ★ツナ水煮缶 1/2 缶(30g)
- ★焼きのり(もみのり、刻みのり等) 片手で軽くひとつかみ

- ★しょうゆ 小さじ1と1/2
- ★酢 小さじ1



クックパッドでもご覧いただけます

【作り方】

- ①湯を沸かし、小松菜、もやし、にんじんを加えてさっとゆで、水気を切って冷ます。
- ②ボウルに調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ③②に①とツナ、焼きのりを入れて和える。

しっかり冷やして食べるとおいしいよ！



令和8年6月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
15	月	果物	ごはん	豆腐の中華煮 マカロニサラダ ごま塩	牛乳 のり塩ポテト	328	16.7	1.7	緑黄色野菜
						436	16.6	1.4	
16	火	牛乳 せんべい	ごはん	おやこ煮 ツナサラダ 果物	牛乳 豆乳みそ蒸しパン	314	16.9	1.6	海藻類
						469	19.4	1.4	
17	水	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの華風漬 わかめスープ	牛乳 パン	338	18.6	1.8	いも類
						501	21.6	1.6	
18	木	果物	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ しそみそ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	322	17.5	1.8	魚介類
						419	14.7	1.3	
19	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁 【お箸名人献立】	お茶 おにぎり	276	19.1	1.8	種実類(ごま等)
						427	20.5	1.6	
22	月	果物	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのマリネ 果物	飲むヨーグルト せんべい	356	14.3	2.3	海藻類
						464	15.1	1.9	
23	火	飲むヨーグルト	ごはん	やさいメンチカツ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳 せんべい	326	15.4	2.1	魚介類
						478	18.6	1.8	
24	水	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー厚揚げ はるさめの甘酢あえ 果物	牛乳 せんべい	294	15.7	1.4	いも類
						476	18.5	1.3	
25	木	ヨーグルト	ごはん	アジのかば焼き風 わかめサラダ やさいスープ	牛乳 せんべい	276	14.4	1.7	緑黄色野菜
						425	17.6	1.5	
26	金	果物	ごはん	アスパラ入りシンチュー 切り干し大根サラダ ツナひじきふりかけ	お茶 クッキー	326	13.3	1.5	種実類(ごま等)
						416	13.3	1.2	
29	月	牛乳 せんべい	ごはん	バーベキューチキン グリーンサラダ ポテトスープ	ヨーグルトあえ	258	13.6	1.8	魚介類
						412	16.1	1.6	
30	火	果物	ごはん	ポークカレー すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 せんべい	351	12.8	2.3	大豆・大豆製品
						458	13.9	1.9	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

健康な歯でおいしく食べよう

6月4日~10日は、歯と口の健康週間(厚生労働省)です。「歯みがきは 体を守る 最前線」を合い言葉に、全国で様々な取組が展開されます。給食では、1日~5日をかみかみ週間とし、よく噛める食材をたくさん取り入れました。生涯、自分の歯でおいしく食べられるよう、しっかり噛んで丈夫な歯やあごを育てていきましょう。

おすすめのかみかみ食材



根 菜



きのこ



海 藻



葉物野菜



厚揚げ
油揚げ



豆 類



小 魚



乾 物

★よく噛める食環境づくり★

よく噛める環境とは、食事に集中できる環境です。

- テレビやおもちゃなど、気が散るものがないかな
- 周りの大人も食事に集中しているかな
- しっかりお腹が空いているかな



口を閉じ、ほっぺからあご全体を動かして噛めているかな？
お子さんの食べ方をチェックしていきましょう！