

2026年 6月 献立表

なるせ保育園(未満児)

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
午前	1	牛乳 塩せんべい	2	牛乳 パウムクーヘン	3	牛乳 醤油せんべい	4	牛乳 塩せんべい	5	牛乳 ハッピーターン	6	なるせっ子運動会					
昼食	わかめ御飯・卵の味噌汁 スコップコロッケ 切干大根の炒め煮 キウイフルーツ		御飯・豆腐すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 バナナ		納豆そぼろ丼 切干大根みそ汁 里芋の白煮 メロン		ミートスパゲティー カリフラワーのスープ きゅうりのごま和え オレンジ		チキンカレーライス 福神漬け わかめサラダ キウイフルーツ								
午後	牛乳 ドーナツ		牛乳 たこ焼き		牛乳 ココアのホットケーキ		牛乳 みたらしおにぎり		牛乳 シフォンケーキ								
午前	8	牛乳 塩せんべい	9	牛乳 カルシウムせんべい	10	牛乳 醤油せんべい	11	牛乳 塩せんべい	12	牛乳 源氏パイ	13	牛乳 塩せんべい					
昼食	御飯・豆腐みそ汁 さばの塩こうじ焼き じゃがいも煮 バナナ		御飯・コーンスープ 酢豚風 ブロッコリーごまあえ オレンジ		御飯・みそ坦々風汁 カレイの煮つけ 小松菜の白和え メロン		トマ玉カレーうどん レタスサラダ キウイフルーツ		パン クリームシチュー きゅうり香り漬け バナナ		ナポリタン チキンスープ いちごチーズ キウイフルーツ						
午後	牛乳 ワッフル		牛乳 スティックパイ		牛乳 おやつ小魚（ゴマ）		牛乳 ブルーベリークレープ		牛乳 鮭わかめ御飯		牛乳 おかし						
午前	15	牛乳 塩せんべい	16	牛乳 ビスケット	17	牛乳 揚げせんべい	18	牛乳 パウムクーヘン	19	牛乳 塩せんべい	20	牛乳 クッキー					
昼食	中華丼 ホタテ貝のスープ きゅうりツナサラダ オレンジ		のり佃煮御飯・ごぼうみそ汁 ぶりのから揚げ ピーマンのナムル キウイフルーツ		御飯・えのきすまし汁 豚肉のみそ炒め アスパラの煮びたし バナナ		黒醤油ラーメン 餃子 キウイフルーツ		ハヤシライス トマトのツナ和え オレンジ		豚肉の甘みそ丼 なすのすまし汁 じゃが芋ツナ煮 バナナ						
午後	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 きな粉フレンチトースト		牛乳 ピザロール		牛乳 人参おにぎり		牛乳 フルーチェピーチ		牛乳 おかし						
午前	22	牛乳 醤油せんべい	23	牛乳 塩せんべい	24	牛乳 醤油せんべい	25	牛乳 クッキー	26	牛乳 塩せんべい	27	牛乳 ホームパイ					
昼食	御飯・玉ねぎみそ汁 クリスピーチキン ほうれん草チーズ和え バナナ		御飯・鶏と冬瓜の味噌汁 あじの香り焼き 納豆和え（チーズ） メロン		かえるバーガー オニオンスープ フライドポテト きゅうりサラダ アジサイゼリー		ジャージャーめん 玉ねぎスープ ブロッコリーおかか煮 キウイフルーツ		ナン ポークカレー ブロッコリーサラダ バナナ		豆腐丼 油揚げみそ汁 さつまいもサラダ オレンジ						
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 マーラーカオ		牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 さばごはん		牛乳 ミニエクレア		牛乳 おかし						
午前	29	牛乳 塩せんべい	30	牛乳 ビスケット	 6月の栄養価 エネルギー：492Cal たんぱく質：19g 脂質：16.8g カルシウム：278g 塩分：1.2g			 *物資の都合により内容を変更する場合があります。									
昼食	御飯・納豆汁 タラのカレーチーズ焼き ひじき煮 キウイフルーツ		御飯・なめこのみそ汁 豚かつ コールスロー オレンジ														
午後	牛乳 クリームブッセ		牛乳 芋けんぴ														

梅雨の時期

梅雨の時期は雨が降る確率が高く、気圧の変化や高湿度によって自律神経のバランスが崩れ、胃腸の働きが低下しやすくなったり、睡眠の質が悪くなったりすることで、心身のコンディションに影響が出やすくなる季節です。
☆疲れを防ぐ**ビタミンB群**（豚肉・鶏むね肉・卵・バナナ・にんにくなど）・酸味のあるもの（梅干し・レモン・柑橘類など）
☆細胞内外の水分バランスを整える役割を持ち、体内の塩分を排出してくれる**カリウム**（生の果物・野菜）
☆腸内環境を整える発酵食品（味噌・ぬか漬け・納豆など）
☆乳酸菌（ヨーグルトなど）
☆気分を安定させるトリプトファン（豆腐やチーズ、卵、ナッツ類、バナナなど）
☆身体を内側から温める生姜
バランスの取れた食事を心がけ、温かいものを摂り、こまめな水分補給を忘れずに、梅雨を乗り越えましょう。

🐸よく噛んで食べよう🐸

6月4日は、「むし歯予防の日」です。そのため、6月4日から10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。歯は一生使う、大切なものです。小さい頃からしっかり虫歯予防をして、歯を大切にしましょう！
歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。
保育園では10日のおやつに、しっかり噛んで食べるおやつ小魚を献立に入れました。

あっという間に春が過ぎ、梅雨の時期ですね。この時期は食中毒対策が必要です。味や風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど、食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので、体調管理にも気をつけましょう。
*保育園では、6月から8月まで、衛生面を考慮しにこにこランチデー・おにぎりデーを中止します。