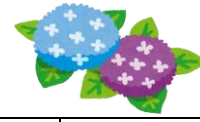




～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～



# 令和8年度 6月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1・15 ／ 月	やきとりどん かみかみさらだ めろん	油／中ざら糖／とう もろこし／ごま油／ 食パン	鶏モモ／しらす ／チーズ／あお のり／牛乳	きゃべつ／人参／ねぎ ／玉葱／ごぼう／れん こん／ブロッコリー／ メロン	桃のタルト 麦茶 かるしうむとーすと ぎゅうにゅう	I補給 - 505 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g
2・16 ／ 火	ほっけのごまみそやき さらすばさらだ かまぼこのすましじる ばなな	三温糖／ごま／スパ ゲッティ／油／上白 糖／薄力粉	ほっけ／みそ／ かまぼこ／豆乳 ／牛乳	きゅうり／人参／きゃ べつ／えのきたけ／玉 葱／バナナ	一口ゼリー まーらーがお ぎゅうにゅう	I補給 - 399 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12 g 食塩相当量 1.7 g
3・17 ／ 水	こんさいはんぱーぐ おひだし こまつなのみそしる ひとくちせりー	パン粉／三温糖／か たくり粉／上白糖／ せんべい	豚ひき肉／かつ お節／みそ／ チーズ／寒天	玉葱／れんこん／ごぼ う／きゅうり／人参／ きゃべつ／こまつな／ パイン	野菜ジュース ばいんせりー おせんべい	I補給 - 290 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12 g 食塩相当量 2.3 g
4・18 ／ 木	さくさくちきん はくさいのあえもの れたすのちゅうかすーぶ ひとくちせりー	コーンフレーク／薄 力粉／バター／上白 糖／油	鶏モモ／牛乳	はくさい／きゃべつ／ 人参／きゅうり／レタ ス／玉葱／レモン	バナナ れもんぐっきー ぎゅうにゅう	I補給 - 466 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 24 g 食塩相当量 1.7 g
5・19 ／ 金	びびんぼどん わかめすーぶ おれんじ	油／三温糖／ごま油 ／とうもろこし／精 白米	豚モモ／わかめ	にんにく／もやし／人 参／ほうれんそう／玉 葱／ねぎ／オレンジ／ しそ	おせんべい 麦茶 ゆかりおだきり むぎちゃ	I補給 - 327 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g
8・22 ／ 月	はやしらいす きりぼしだいこんのまよふうさらだ 100%ふるーつじゅーず	油／薄力粉／バター ／三温糖／上白糖／ ココア	豚モモ／牛乳／ 寒天／ホイップ クリーム	にんにく／しょうが／ 玉葱／人参／エリンギ ／グリーンピース／切干 しだいこん／きゃべつ ／きゅうり	おせんべい 麦茶 ここあぶりん	I補給 - 367 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 21 g 食塩相当量 1.1 g
9・23 ／ 火	つなじゃが ひじきさらだ しめじのみそしる ひとくちせりー	じゃがいも／こん にゃく／三温糖／油 ／上白糖／食パン／ マーガリン／ごま油 ／グラニュー糖	まぐろ／ひじき ／みそ／チーズ ／牛乳	玉葱／人参／さやいん げん／きゅうり／セロ リ／きゃべつ／しめじ	一口ゼリー しゅがーらすく ぎゅうにゅう	I補給 - 478 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 20 g 食塩相当量 3.4 g
10・24 ／ 水	うめふうみつくねむし わふうあえ もやしすーぶ ばなな	かたくり粉／三温糖 ／上白糖／薄力粉／ 油／黒糖	鶏ひき肉／牛乳	ねぎ／えだまめ／梅 ／きゃべつ／きゅうり ／人参／ほうれんそう ／もやし／玉葱／バナナ	豆乳プリンタルト 麦茶 てつくりちんすこう(こくと) ぎゅうにゅう	I補給 - 449 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 22 g 食塩相当量 1.5 g
11・25 ／ 木	ししゃものでんぱら ちゅうかささらだ たまねぎのすましじる ひとくちせりー	薄力粉／油／ごま油 ／スパゲッティ	ししゃも／ベー コン／牛乳	きゃべつ／人参／きゅ うり／玉葱／水菜	おせんべい 麦茶 ベーこんすばげってい ぎゅうにゅう	I補給 - 424 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 22 g 食塩相当量 2.3 g
12・26 ／ 金	あつあけのとまとかれーに ごしきあえ きゃべつのみそしる おれんじ	油／上白糖／かたく り粉／とうもろこし ／薄力粉／バター	厚揚げ／豚ひき 肉／みそ／牛乳 ／ヨーグルト	人参／トマト／玉葱 ／きゅうり／さやいんげ ん／もやし／きゃべつ ／オレンジ／しょうが	バナナのスティックケーキ 麦茶 よーぐるどけーき むぎちゃ	I補給 - 364 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 15 g 食塩相当量 2.6 g
29 ／ 月	まーぼーどうふどん こまつなとじゃこのあえもの ひとくちせりー	油／三温糖／かたく り粉／ごま油／薄力 粉／上白糖／とうも ろこし／バター	豆腐／豚ひき肉 ／みそ／しらす ／チーズ／牛乳	にんにく／しょうが ／人参／玉葱／ねぎ ／きゃべつ／こまつな	おせんべい 麦茶 ちーずこーんまふいん むぎちゃ	I補給 - 319 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 15 g 食塩相当量 1.5 g
30 ／ 火	ぶたにくのみそいため こーるすーさらだ はるさめすーぶ ばなな	上白糖／はるさめ ／さつまいも／薄力粉 ／三温糖／油	豚モモ／みそ 大豆／ひじき ／牛乳	玉葱／人参／ピーマン ／しめじ／きゃべつ ／きゅうり／ねぎ／バナ ナ	米粉のカップケーキ(メープル) 麦茶 がんせきあげ ぎゅうにゅう	I補給 - 497 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 23 g 食塩相当量 1.6 g



- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ レシピ紹介 : 1・15日 カルシウムトースト
- ※ 12~18か月: 1・15日 カルシウムトースト  
→パンケーキ  
30日 岩石揚げ →さつまいもの甘煮

6月平均栄養価	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	18.2 g
食塩相当量	2.0 g

## 6月4日から一週間は『歯の衛生週間』

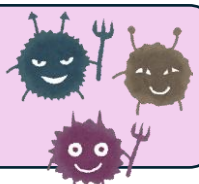
6月4日は『むし歯予防デー』、そして6月4日から10日までは『歯の衛生週間』です。歯と歯ぐきが丈夫なことは健康に過ごすためにとても大切なことです。

### なんでむし歯になるの？

カルシウム、ビタミンD、ビタミンCが足りず、歯のエナメル質が弱い。



細菌が口の中にわいている。



甘いものやおかしを頻繁につまむ。



### むし歯にならないために！

カルシウムやビタミンDなどを摂り、歯と歯の表面のエナメル質を強くする。



食事やおやつ後は歯みがきを忘れない。



おやつ（間食）は時間を決めて食べる！だらだら食べるのはダメ！



そして『よくかんで食べる』ことも大切。一口30回を目標に食べてみましょう。

参考文献 一般社団法人 Jミルク 給食だよりサポート

## よくかんで食べる『カミカミ献立』

6月の保育園の給食では、歯の衛生週間にあわせて、子どもたちの丈夫な歯やあごの発達のために、歯ごたえのある食材、噛みちぎる力が必要な食材、カルシウムを多く含む食材を取り入れた『カミカミ献立』を提供します。よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の細菌や食べかすを洗い流す作用があり、むし歯になりにくくしてくれます。また、噛むことはあごの発達や脳の発達にも良い効果があるといわれています。普段からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

### カミカミ献立のご紹介

1・15日 カミカミサラダ

9・23日 シュガーラスク

1・15日 カルシウムトースト

11・25日 ししゃもの天ぷら

3・17日 根菜ハンバーグ

29日 小松菜とじゃこの和え物

4・18日 サクサクチキン

30日 岩石揚げ

8・22日 切干大根のマヨ風サラダ



# レシピ紹介 「カルシウムトースト」

じゃこや粉チーズには、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」が豊富に含まれています。じゃこは、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も含まれているので、効率よくカルシウムを摂取できます。簡単に作ることができるので、おやつや朝食にもおすすめです。

## （材料 5人分）

食パン（6枚切り）	2枚と1/2枚 （1人1/2枚）
じゃこ	10g
粉チーズ	大さじ2弱
青のり	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ4強

※子どもの分量です。

## （作り方）

- ① じゃこ・粉チーズ・青のり・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブントースターで表面に焼き色がつく程度焼く。

※保育園では卵不使用のマヨネーズを使用しています。

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	9.5g

