



日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g	15	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g
2	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	しょうが焼き風たきこみご飯 しらすとネギの卵焼き さつま芋のみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、卵、しらす、みそ、牛乳、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 パン、さつま芋、ビスケット、こねぎ、 にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、食塩、 ぶどうジュース	537 kcal 21.0 g	16	火	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	長崎ちゃんぼん(長崎) さといも田楽(鹿児島) ももヨーグルト	麦茶 冷や汁(宮崎)	豚肉、ツナ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、チーズ、 ヨーグルト、かつお、こんぶ、なると、パン、里芋、 6分つき米、中華麺、こめ油、ごま、にんじん きゅうり、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、きくらげ、もも缶、しょうゆ、 酒、みりん、砂糖、鶏がらスープ	518 kcal 20.0 g
3	水	牛乳 ブルーーン	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのサラダ ブロッコリーのみそ汁	麦茶 納豆スパゲティ	鮭、納豆、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、クラッカー、6分つき米、スパゲティ、 片栗粉、コーン、マヨドレ、こめ油、バター、 にんじん、ブロッコリー、こねぎ、きゅうり、 しょうが、玉ねぎ、酒、しょうゆ、ブルーーン	520 kcal 22.2 g	17	水	牛乳 ブルーーン	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのサラダ ブロッコリーのみそ汁	麦茶 納豆スパゲティ	鮭、納豆、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、クラッカー、6分つき米、スパゲティ、 片栗粉、コーン、マヨドレ、こめ油、バター、 にんじん、ブロッコリー、こねぎ、きゅうり、 しょうが、玉ねぎ、酒、しょうゆ、ブルーーン	520 kcal 22.2 g
4	木	牛乳 手作りボーロ (きなこ)	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 レモンケーキ	豚肉、ハム、豆乳、きな粉、牛乳、わかめ、小麦粉、 6分つき米、片栗粉、米粉、こめ油、ごま油、ごま、 にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 ねぎ、レモン、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、 鶏がらスープ、ベーキングパウダー	514 kcal 20.7 g	18	木	牛乳 手作りボーロ (きなこ)	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 レモンケーキ	豚肉、ハム、豆乳、きな粉、牛乳、わかめ、小麦粉、 6分つき米、片栗粉、米粉、こめ油、ごま油、ごま、 にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 ねぎ、レモン、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、 鶏がらスープ、ベーキングパウダー	514 kcal 20.7 g
5	金	牛乳 バナナ	パン スコップコロッケ チンゲン菜のフレンチサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん チーズ	豚肉、ハム、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、 こんぶ、パン、6分つき米、コーン、じゃが芋、 こめ油、ごま、パセリ、にんじん、トマト、 チンゲン菜、バナナ、玉ねぎ、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、みりん、 しょうゆ	512 kcal 20.8 g	19	金	牛乳 バナナ	パン スコップコロッケ チンゲン菜のフレンチサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん チーズ	豚肉、ハム、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、 こんぶ、パン、6分つき米、コーン、じゃが芋、 こめ油、ごま、パセリ、にんじん、トマト、 チンゲン菜、バナナ、玉ねぎ、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、みりん、 しょうゆ	512 kcal 20.8 g
6 ・ 20	土	牛乳 塩せんべい	ウインナーチャーハン 貝だくさんミルクスープ オレンジ	牛乳 シュガー スティックパイ	鶏肉、ウインナー、牛乳、6分つき米、 せんべい、じゃが芋、マカロニ、パイ皮、 ごま油、ピーマン、パセリ、にんじん、 玉ねぎ、オレンジ、しょうゆ、食塩、 コンソメ、砂糖	521 kcal 17.9 g	22	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のツナマヨサラダ もやしとなめこのみそ汁	牛乳 きなこのスコーン	鶏肉、ツナ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、小麦粉、こめ油、 マヨドレ、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、 切干大根、きゅうり、なめこ、もやし、砂糖、酒、 みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	529 kcal 19.9 g
8	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のツナマヨサラダ もやしとなめこのみそ汁	牛乳 きなこのスコーン	鶏肉、ツナ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、小麦粉、こめ油、 マヨドレ、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、 切干大根、きゅうり、なめこ、もやし、砂糖、酒、 みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	529 kcal 19.9 g	23	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	カレーうどん じゃがいもの青のり焼き オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり ヨーグルト	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、 こんぶ、にぼし、青のり、パン、6分つき米、 片栗粉、うどん、じゃが芋、米粉、こめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、オレンジ、黒糖、しょうゆ、みりん、 砂糖、カレー粉、食塩、酒	528 kcal 22.8 g
9	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	カレーうどん じゃがいもの青のり焼き オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり ヨーグルト	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、 こんぶ、にぼし、青のり、パン、6分つき米、 片栗粉、うどん、じゃが芋、米粉、こめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、オレンジ、黒糖、しょうゆ、みりん、 砂糖、カレー粉、食塩、酒	528 kcal 22.8 g	24	水	牛乳 ブルーーン	ごはん 鶏すき煮 ブロッコリーの納豆あえ お麴のみそ汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	鶏肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、あずき、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、6分つき米、 麺、小麦粉、こめ油、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、白菜、玉ねぎ、ブルーーン、砂糖、みりん、 しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 20.8 g
10	水	牛乳 ブルーーン	ごはん 鶏すき煮 ブロッコリーの納豆あえ お麴のみそ汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	鶏肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、あずき、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、6分つき米、 麺、小麦粉、こめ油、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、白菜、玉ねぎ、ブルーーン、砂糖、みりん、 しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 20.8 g	25	木	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ミートソースライス マカロニサラダ オニオンスープ	バナナジュース にんじんジャム トースト	豚肉、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、6分つき米、 米粉、マカロニ、パン、コーン、こめ油、にんじん、 トマト缶、パセリ、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、 レモン、砂糖、食塩、しょうゆ、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、酢	529 kcal 18.6 g
11	木	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ミートソースライス マカロニサラダ オニオンスープ	バナナジュース にんじんジャム トースト	豚肉、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、 6分つき米、米粉、マカロニ、パン、 コーン、こめ油、にんじん、トマト缶、 パセリ、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、 レモン、砂糖、食塩、しょうゆ、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、酢	529 kcal 18.6 g	26	金	牛乳 バナナ	ごはん かれいのみそ焼き 春雨サラダ おくらのスープ	牛乳 ミロ蒸しパン	カレイ、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、 かつお、にぼし、6分つき米、春雨、 小麦粉、ごま油、ごま、にんじん、オクラ、 バナナ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、ねぎ、 砂糖、みりん、しょうゆ、酢、ミロ、 ベーキングパウダー、食塩	512 kcal 21.5 g
12	金	牛乳 バナナ	ごはん かれいのみそ焼き 春雨サラダ おくらのスープ	牛乳 ミロ蒸しパン	カレイ、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、春雨、小麦粉、ごま油、ごま、 にんじん、オクラ、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、 えのき、ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、ミロ、 ベーキングパウダー、食塩	512 kcal 21.5 g	29	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g
13 ・ 27	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト チキンポトフ ブルーーンヨーグルト	麦茶 塩昆布のおにぎり	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、ヨーグルト、 塩昆布、パン、6分つき米、ビスケット、じゃが芋、 ごま油、マヨドレ、ごま、トマト、ピーマン、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ブルーーン、 ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖	526 kcal 19.6 g	30	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	しょうが焼き風たきこみご飯 しらすとネギの卵焼き さつま芋のみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、卵、しらす、みそ、牛乳、寒天、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、さつま芋、 ビスケット、こねぎ、にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、 食塩、ぶどうジュース	537 kcal 21.0 g

※月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.1 g
※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ 25日(木) バナナジュース作り
ゆりぐみ 5日(金) お口と歯を元気にしよう 、 26日(金) 中で卵の殻むき



給食だより

6月



蒲田らびっと保育園

2026年6月1日

栄養士 金子

雨が降ったり晴れたり、天気がコロコロと変わる梅雨の時期。外遊びができない日が増えても、子どもたちは元気いっぱいに過ごしていますが、不安定ながらも着実に上がっていく気温のなかで、知らず知らずのうちに体力や食欲が落ちることも。

季節の変わり目は、いつも以上に規則正しい生活習慣を意識して、体調管理をしていきましょう！

外には雨に濡れたあじさいがキラキラと輝く季節です。今月は、おやつにきれいなあじさいゼリーを提供する予定です。涼しげな食事を取り入れて、ジメジメした梅雨を乗り切りましょう！

もぐもぐタッチ

★ももぐみ★

25日(木) バナナジュース作り

★ゆりぐみ★

5日(金) お口と歯を元気にしよう

26日(金) ゆで卵の殻むき

※ゆりぐみさんは、26日(金)の活動時、エプロンと三角巾を使用します。

よく噛むことの大切さ



6月4日から10日は虫歯予防デーです



噛む機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかりと身に付けることが大切です。ですが、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化は難しく、楽しくおいしく食べ物を味わう機会を多くもち繰り返す中で、よく噛む習慣が身についていくのです。

噛むことは良いこといっぱい！健康な体づくりのために、しっかり噛もう！

- ・噛むことで分泌される唾液が消化を助けてくれます
- ・満腹中枢を正常にし、食べ過ぎを防ぎます
- ・唾液は歯を丈夫にし、虫歯を防ぎます 噛むことで天然の歯ブラシに！
- ・味覚の発達を促します
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなります
- ・脳の機能を活性化します



食中毒に注意しましょう

細菌が増殖しやすい気温と湿度が揃う6月以降は、食中毒が増えてくる時期です。いつも以上に注意しましょう。

！ 食中毒予防の三原則 ！

- ①菌をつけない！
手・器具・材料をしっかり洗う
- ②菌を増やさない！
作ったものはなるべく早く食べる
- ③菌をやっつける！
しっかり加熱・殺菌する



正しく手洗い



①よく濡らした手に石鹸をつけて手のひらをこする



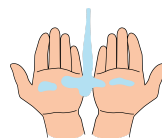
②手の甲をのぼしてこする



③指先・爪もよくこする



④指はねじり洗いをする



⑤流水でしっかり洗い流す