



6月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 切り干し大根のスープ バナナ	ババロア おせんべい	エネルギー 553kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.6g 塩分 1.5g	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ 切り干し大根 バナナ
3	火	おせんべい 麦茶	茎わかめの煮物 シルバーサラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 595kcal タンパク質 18.9g 脂質 21.6g 塩分 2.1g	茎わかめ 鶏肉 卵 凍り豆腐 ちくわ しらす干し 牛乳	米 こんにやく パター 砂糖 春雨 ごま 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 ししいたけ もやし きゅうり オレンジ バナナ
4	水	ビスコ 牛乳	塩から揚げ ゆかり和え ふの味噌汁	歯と口の健康週間ゼリー おせんべい	エネルギー 455kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.9g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ふ	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
5	木	ヨーグルト	つくね蒸し コーンサラダ 中華スープ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 488kcal タンパク質 21.2g 脂質 14.8g 塩分 1.7g	鶏肉 卵 味噌 豆腐 カニカマ きな粉 牛乳	米 ごま油 油 パン粉 砂糖 食パン マーガリン	長ねぎ 人参 コーン きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜
6	金	バナナ	鮭のパン粉焼き 甘酢和え 豆腐のすまし汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 441kcal タンパク質 20.9g 脂質 11.5g 塩分 1.4g	鮭 青のり ハム わかめ 豆腐 乳酸飲料	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリ えのき 玉ねぎ 人参
9	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 570kcal タンパク質 21.7g 脂質 19.8g 塩分 1.6g	鶏肉 ツナ ちくわ ハム スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 車ふ 砂糖 ごま 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 えのき ししいたけ グリーンピース 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン バナナ
10	火	クッキー 牛乳	お魚団子 昆布和え わかめスープ	チーズ 果汁	エネルギー 540kcal タンパク質 19.5g 脂質 23.8g 塩分 2.2g	ツナ 卵 昆布 スキムミルク わかめ チーズ	米 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり
11	水	バナナ	豚肉のしょうが炒め かりこりきゅうり ビーフンスープ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 477kcal タンパク質 16.8g 脂質 15.7g 塩分 1.4g	豚肉 牛乳	米 砂糖 油 ビーフン 食パン マーガリン	玉ねぎ きゃべつ 大根 しょうが きゅうり 人参 チンゲン菜
12	木	ヨーグルト	鶏肉のマスタード焼き さわやかサラダ もずくの味噌汁	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 425kcal タンパク質 16.8g 脂質 13.8g 塩分 1.6g	鶏肉 もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 砂糖 うどん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 みかん 小松菜
13	金	ビスコ 牛乳	さばの味噌煮 のり酢和え 五目スープ	梅のおにぎり 麦茶	エネルギー 490kcal タンパク質 20.3g 脂質 12.0g 塩分 1.9g	さば 味噌 かまぼこ のり 鶏肉	米 砂糖	しょうが もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ 大根 梅
16	月	クッキー 牛乳	チキンカレー じゃこ和え バナナ	あじさいゼリー おせんべい	エネルギー 524kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.4g 塩分 2.1g	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 オレンジ
17	火	おせんべい 麦茶	粉豆腐煮 みそワントン汁 バナナ	マカロニスナック 牛乳	エネルギー 484kcal タンパク質 20.3g 脂質 15.9g 塩分 1.7g	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 味噌 チーズ 青のり 牛乳	米 油 砂糖 ワントン 片栗粉 マカロニ	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース 玉ねぎ えのき 小松菜 バナナ
18	水	ヨーグルト	ひじきハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 551kcal タンパク質 20.1g 脂質 21.3g 塩分 1.8g	豚肉 卵 牛乳 ひじき チーズ ウインナー	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜
19	木	ビスコ 牛乳	わかめご飯 焼魚 レモン酢和え ふのすまし汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 423kcal タンパク質 17.3g 脂質 9.6g 塩分 1.5g	わかめ 鮭 味噌 ちくわ ヨーグルト	米 砂糖 ふ 生クリーム	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜 バナナ パイン 黄桃
20	金	おせんべい 麦茶	三色揚げ煮 もずくのスープ オレンジ	フルーツパン 牛乳	エネルギー 502kcal タンパク質 18.0g 脂質 17.3g 塩分 1.3g	鶏肉 味噌 もずく 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 ロールパン ホイップクリーム	ピーマン 人参 かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ みかん 黄桃
23	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 レタスのかき卵スープ オレンジ	カルピスポンチ	エネルギー 443kcal タンパク質 15.9g 脂質 10.3g 塩分 1.2g	豚肉 味噌 卵 牛乳 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ レタス えのき パイン 人参 オレンジ バナナ
24	火	クッキー 牛乳	魚の梅しょう油漬け おひたし なめこ汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 462kcal タンパク質 20.0g 脂質 14.6g 塩分 1.6g	まんだい 豆腐 かつお節 味噌 ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖	梅 もやし 人参 きゅうり なめこ 玉ねぎ 小松菜
25	水	バナナ	タンドリーチキン 和風サラダ コンソメスープ	フライビーンズ 牛乳	エネルギー 449kcal タンパク質 18.6g 脂質 17.1g 塩分 1.7g	鶏肉 ヨーグルト わかめ 大豆 青のり 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 しめじ コーン
26	木	ヨーグルト	ちゃんぽんそば かみかみサラダ バナナ	ふわじゃがおやき 牛乳	エネルギー 498kcal タンパク質 19.3g 脂質 10.2g 塩分 2.1g	豚肉 かまぼこ さきいか チーズ ハム 牛乳	米 中華麺 油 片栗粉 じゃがいも	もやし ニラ 人参 玉ねぎ 大根 セロリ きゅうり バナナ
27	金	ビスコ 牛乳	チャーハン メロン スティック野菜 春雨スープ	プリンアラモード	エネルギー 498kcal タンパク質 13.6g 脂質 17.9g 塩分 1.8g	ベーコン ナルト 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 油 マヨネーズ ホイップクリーム	人参 玉ねぎ コーン きゅうり チンゲン菜 メロン みかん
30	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ バナナ	クレープ 麦茶	エネルギー 530kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.8g 塩分 1.6g	豚肉 卵	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ きゅうり バナナ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和7年 5月吉日
阿智村保育園 栄養士

立夏も過ぎ、暦の上では夏ですね。朝晩はまだまだ肌寒い日が続いています。しっかり遊んで、しっかり食べて、しっかり寝る。この生活リズムを大切に、しっかりとした体を作っていきたいですね。



『食べるのが好き』を育む



「食べる」ということは体を大きくしていくのみならず、生物である「ヒト」から心豊かな「人間」となる心を健やかに育むことも兼ねています。日々の「食べる」ということを、より大切な生活習慣にしていだければと思います。

◆知育も兼ねた「食事」で豊かな食事の経験を！

皆さんの「しょくじ」はどちらでしょう？

食 事

生きるために食べること
+
家族・社会との結びつきを
強くする大切な行動習慣



食 餌

生きるために食べることのみ？

親子の愛着関係をより深めたい幼児期は特に「食事」を大切にしましょう。作ったものは「全部食べて欲しい！」「栄養を与えなければ！」と想いが強すぎる場合は、もしかしたら「食餌」になっているかもしれません。人間の食べる「食事」は、ただ空腹を満たし、栄養を与えるだけではありません。



○見ているようで見ていないことはありませんか？

- 食事：子どもたちの目や口を見て、会話しながら食事をすると、笑顔がたくさん増えます。
食餌：食べさせることばかり気にしていると、いつの間にか威圧感ばかりになってしまい、笑顔が少なくなってしまう。

「食べる、食べさせる」だけではなく日々の食事で「食べものについての理解」を多方面から深めていきましょう。大好きな人からの学びはとても心地よいものです。日々の食事の時間を通して「できる・わかること」という学びの機会を増やしていきましょう。

◆お父さん、お母さんが美味しく食べる姿が子どもにとっての一番の栄養源

私たちは日々、生活時間に追われています。また、一緒に食べる大人たちが、そもそもおいしそうに食事をしていないケースが増えています。食事自体を我慢したり、食べながらスマートフォンやテレビを見ている人も多いのではないのでしょうか？

毎日一緒に生活している大人は、子どもたちにとっては見本となります。大好きなお母さんやお父さんが食事をしている様子を、子どもたちは見ています。時間に追われる中で、子どものための食事作り、食事の介助は大変なことが多いですね。しかし、目の前でお母さんやお父さんが、おいしそうに食べることで、子どもが「食べたいな」「楽しいな」といった気持ちを育むたくさんの要素が、「一緒に囲む食卓」にはあふれています。毎日だけでなくもいいので、スマートフォンから目を離し、テレビも消して大人自身が食べることを楽しんで欲しいと思います。

