



日	曜	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
1	月	チキンカレー アスパラサラダ オレンジ	パパロア おせんべい	エネルギー 584kcal タンパク質 15.9g 脂質 23.1g 塩分 2.2g	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ アスパラ きゅうり きゃべつ オレンジ
2	火	豚肉のしょうが炒め ビーフンスープ バナナ	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 682kcal タンパク質 22.5g 脂質 25.7g 塩分 1.6g	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ビーフン 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ きゃべつ しょうが 人参 ニラ バナナ
3	水	つくね蒸し もやしのツナ和え 豆腐のすまし汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 490kcal タンパク質 24.6g 脂質 13.2g 塩分 1.8g	鶏肉 卵 味噌 ツナ わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 ごま油 パン粉 砂糖	長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ
4	木	茎わかめの煮物 ミモザサラダ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 665kcal タンパク質 24.8g 脂質 24.7g 塩分 2.4g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 卵 きな粉 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 食パン 油 マーガリン	人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
5	金	魚のレモン風味 のり酢和え もやしの味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 490kcal タンパク質 23.6g 脂質 10.3g 塩分 2.4g	まんだい 油揚げ かまぼこ のり 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
8	月	スタミナ丼 レタスのかき卵スープ オレンジ	メロンパン 牛乳	エネルギー 618kcal タンパク質 27.2g 脂質 21.0g 塩分 1.9g	豚肉 味噌 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま 油 片栗粉 小麦粉 ロールパン バター	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ レタス 人参 えのき オレンジ
9	火	お魚団子 昆布和え わかめスープ	チーズ 果汁	エネルギー 618kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.1g 塩分 2.3g	ツナ 豆腐 昆布 卵 スkimミルク わかめ チーズ	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり
10	水	粉豆腐煮 みそワタタン汁 バナナ	フライビーンズ 牛乳	エネルギー 629kcal タンパク質 30.0g 脂質 23.4g 塩分 1.9g	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 味噌 大豆 のり 牛乳	米 じゃがいも ワタタン 砂糖 油 片栗粉	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
11	木	ゆかりご飯 五目スープ 鮭の味噌焼き ひじきの五目煮	あじさいゼリー おせんべい	エネルギー 410kcal タンパク質 18.8g 脂質 3.9g 塩分 2.5g	鮭 味噌 ひじき 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	梅干し 人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 しいたけ 小松菜
12	金	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 591kcal タンパク質 22.8g 脂質 14.4g 塩分 2.4g	豚肉 かまぼこ さきいか ハム チーズ 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
15	月	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	りんごチップス 麦茶	エネルギー 497kcal タンパク質 16.0g 脂質 12.4g 塩分 2.5g	豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ごぼう きゃべつ きゅうり オレンジ
16	火	ホイコーロー かりこりきゅうり 中華スープ	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 557kcal タンパク質 24.7g 脂質 20.9g 塩分 2.4g	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 カニカマ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 うどん	玉ねぎ きゃべつ 人参 ピーマン きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
17	水	ひじきハンバーグ コーンサラダ なめこ汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 524kcal タンパク質 21.0g 脂質 14.1g 塩分 2.2g	豚肉 卵 牛乳 ひじき 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり コーン なめこ バナナ みかん 黄桃
18	木	さばの味噌煮 パンサンスー ふのすまし汁	おにぎり 麦茶	エネルギー 521kcal タンパク質 20.1g 脂質 10.6g 塩分 1.8g	さば 味噌 ハム 卵 わかめ	米 砂糖 ふ 春雨 ごま油	しょうが きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ えのき
19	金	凍り豆腐の味噌煮 野菜スープ バナナ	バームクーヘン 麦茶	エネルギー 617kcal タンパク質 15.7g 脂質 21.2g 塩分 1.8g	凍り豆腐 鶏肉 味噌 ウインナー	米 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 バター	しょうが さやいんげん 人参 しいたけ 玉ねぎ きゃべつ バナナ
22	月	ふわふわ丼 じゃこ和え バナナ	マカロニスナック 牛乳	エネルギー 558kcal タンパク質 24.9g 脂質 18.3g 塩分 1.7g	鶏肉 卵 ちくわ じゃこ チーズ のり 牛乳	米 車ふ 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 しいたけ グリンピース きゃべつ きゅうり バナナ
23	火	凍り豆腐の味噌煮 マセドアンサラダ オレンジ	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 642kcal タンパク質 26.1g 脂質 23.7g 塩分 1.9g	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 ハム 豆腐 チーズ スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉 マヨネーズ 白玉粉	しょうが 玉ねぎ 人参 大根 たけのこ グリンピース きゃべつ きゅうり オレンジ
24	水	鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ ニラ卵汁	カルピスポンチ	エネルギー 488kcal タンパク質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.6g	鶏肉 チーズ 卵 カニカマ 片栗粉 牛乳 乳酸飲料	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり パイン 人参 ニラ バナナ
25	木	ししゃものカレー揚げ ゆかり和え わかめの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 454kcal タンパク質 20.2g 脂質 11.6g 塩分 2.2g	ししゃも わかめ 味噌 ヨーグルト	米 油 片栗粉	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
26	金	マーボー豆腐 大豆とわかめのサラダ バナナ	フルーツパン 牛乳	エネルギー 659kcal タンパク質 26.6g 脂質 25.0g 塩分 2.1g	豆腐 豚肉 味噌 大豆 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ きゃべつ 黄桃 きゅうり バナナ みかん
29	月	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 494kcal タンパク質 12.1g 脂質 15.7g 塩分 2.3g	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	火	鮭のパン粉焼き 甘酢和え もずくの味噌汁	バナナスティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 530kcal タンパク質 24.5g 脂質 15.0g 塩分 1.6g	鮭 のり ハム もずく 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 マヨネーズ パン粉 油	きゅうり きゃべつ セロリ 人参 小松菜

※ 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8年 5月吉日
阿智村保育園 栄養士

6月は梅雨のじめじめした季節です。食欲が落ちやすいこの時期こそ、旬の食材も取り入れながら、楽しい食卓を心がけてみましょう。6月は「食育月間」でもあり、かみかみ献立をたくさん取り入れた“かみかみ月間”でもあります。子どもたちが楽しく、よく噛んで食べられるような献立をたくさん取り入れています。

食べることは「生きる力を育てる」こと

📌 食べることはどうして大切な？



【食べる】という行為は、

「食べ物を認知する」→「食べたいと思う」→「食べ物を口に運ぶ」→「咀嚼する」→「飲み込む」という連続した動作から成り立っています。

しかし【食べる】ことは、単に「食物を摂取する」「栄養素をとる」ということだけではありません。

♡ 【食べる】ことは、心にも大きく影響します

「おいしい」「楽しい」といった充足感、また食事を通して家族や社会とつながることで、

☒ 『自分自身を大切にしたい』

☒ 『自分は大切にされている』

という自尊感情を育むことができます。

幼少期にこのような経験を繰り返すことで、子どもたちに周りとの絆が生まれ、心が安定し、成長することができます。また、マナーや食文化を身につけていくのも食の大切な役割です。

食は、**人と人をつなぐコミュニケーションの場**でもあるのです。



😊 食事は楽しい！！



食事をするときに何よりも大切にしたいことは、「**食べることは楽しい**」ということです。

私たち**大人がおいしそうに食事**をし、「**おいしいね！！**」と会話しながら**食べる姿**が、子どもたちの豊かな食体験につながります。

「何を」「どのくらい」だけでなく…

いつ・どこで・誰と・どのように 食べるか

がとても重要です。ぜひ、毎日でなくても週に何日かはみんなで楽しく食卓を囲んでみてください。

