



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
1	水	おせんべい 麦茶	タンダーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	フルーツパン 牛乳	エネルギー 519kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.7g 塩分 1.7g	鶏肉 ヨーグルト ハム チーズ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ ロールパン 砂糖 ホイップクリーム	玉ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 チンゲン菜 みかん 黄桃
2	木	ヨーグルト	春雨の五目炒め オクラとなすのふわりスープ バナナ	ミニアメリカンドック 牛乳	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.3g 塩分 1.7g	ヨーグルト 豚肉 卵 ウインナー 牛乳	米 春雨 片栗粉 油 ごま油 ホットケーキミックス	もやし 人参 オクラ なす 玉ねぎ バナナ
3	金	クッキー 牛乳	じゃがいものベーコン煮 くずきりの和え物 オレンジ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.1g 塩分 2.1g	牛乳 ベーコン 凍り豆腐 ちくわ ウインナー チーズ	米 じゃがいも 油 くずきり 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ ピーマン
6	月	ビスコ 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ バナナ	キラキラポンチ	エネルギー 550kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.2g 塩分 1.7g	豚肉	米 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ ピーマン きゃべつ きゅうり コーン バナナ みかん パイン
7	火	クッキー 牛乳	星型ハンバーグ チーズサラダ そうめん汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 534kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.0g 塩分 2.2g	豚肉 チーズ かまぼこ 乳酸飲料	米 そうめん 油 砂糖	きゃべつ オクラ きゅうり 人参 玉ねぎ
8	水	ヨーグルト	シーチキン五目煮 ハムサラダ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.5g 塩分 1.5g	ツナ ちくわ 卵 凍り豆腐 ハム 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ きゅうり オレンジ
9	木	おせんべい 牛乳	鶏のから揚げしモンソース もやしのツナ和え 星の子スープ	クレープ 果汁	エネルギー 427kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.4g 塩分 1.6g	鶏肉 ツナ	米 片栗粉 油 砂糖	もやし きゃべつ 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ えのき
10	金	バナナ	煮魚 焼肉サラダ ふの味噌汁	シュガートースト 牛乳	エネルギー 462kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.1g 塩分 2.0g	メバル 豚肉 味噌 牛乳	米 食パン マーガリン 砂糖 油 ふ	バナナ しょうが にんにく 人参 きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ えのき 小松菜
13	月	クッキー 牛乳	肉丼 野菜とコーンのサラダ バナナ	プリン おせんべい	エネルギー 494kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.1g 塩分 0.6g	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	米 しらたき 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり トマト コーン バナナ
14	火	バナナ	鮭のごまみそ焼き かぼちゃの甘煮 ワタタン汁	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.7g 塩分 1.7g	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま 砂糖 食パン ジャム マーガリン	バナナ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜
15	水	ヨーグルト	酢豚 ビーフンスープ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 538kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.6g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ビーフン	しょうが ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 オレンジ
16	木	おせんべい 麦茶	肉野菜炒め かりこりきゅうり 豆腐の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 604kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.7g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 生クリーム	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし えのき 小松菜 きゅうり バナナ みかん 黄桃
17	金	ビスコ 牛乳	冷やし中華 ミートボール バナナ	五平もち 麦茶	エネルギー 653kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.8g 塩分 4.8g	ハム ツナ わかめ 豚肉 味噌	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 米	もやし きゅうり トマト コーン バナナ
21	火	クッキー 牛乳	夏野菜ハヤシライス 切り干し大根のサラダ オレンジ	枝豆 麦茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 16.7g 脂質 28.1g 塩分 2.0g	豚肉 ハム ツナ 枝豆	米 ごま 油 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
22	水	おせんべい 麦茶	魚の梅しょう油漬け 昆布和え なめこ汁	フローズン ヨーグルト	エネルギー 365kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.1g 塩分 1.6g	まんだい 昆布 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖	梅干し もやし 人参 きゅうり なめこ 玉ねぎ 小松菜
23	木	ヨーグルト	チンジャオロースー 春雨スープ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.8g 塩分 1.2g	豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ホットケーキミックス	しょうが パプリカ 人参 ピーマン しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
24	金	ビスコ 牛乳	豆腐入りつくね焼き 三色和え 夏野菜のミネストローネ	カルピスポンチ	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.4g 塩分 1.2g	豚肉 豆腐 おから しらす干し ベーコン 乳酸飲料 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 スッキーニ トマト バナナ みかん
27	月	クッキー 牛乳	マーボーナス ツナサラダ バナナ	チーズ 果汁	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.3g 脂質 22.7g 塩分 2.0g	豚肉 味噌 ツナわ かめ チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし きゅうり バナナ
28	火	バナナ	鮭の照り焼き トマトサラダ 豚汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 423kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.7g 塩分 1.7g	鮭 ハム 豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 マカロニ 砂糖 油 こんにゃく	トマト きゅうり レタス コーン ごぼう 人参 玉ねぎ 大根
29	水	おせんべい 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 バンバンジー オレンジ	メーブルマフィン 乳酸飲料	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.0g 塩分 1.6g	鶏肉 ちくわ 味噌 乳酸飲料	米 春雨 ごま 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ もやし きゅうり オレンジ
30	木	ヨーグルト	レバーのごま味噌和え ゆかり和え 五目スープ	すいか	エネルギー 428kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.6g 塩分 2.1g	豚レバー 味噌 わかめ 鶏肉	米 片栗粉 ごま 油	しょうが もやし 人参 大根 きゅうり しいたけ 玉ねぎ 小松菜 すいか
31	金	ビスコ 牛乳	夏野菜入りドライカレー コンソメスープ ナン オレンジ	アイスクリーム	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24.9g 塩分 2.8g	豚肉 ベーコン	ナン 油	玉ねぎ なす トマト スッキーニ 人参 しめじ チンゲン菜 コーン オレンジ

※ 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 6月吉日
阿智村保育園 栄養士



寒暖差の激しい日々が続いています。寒暖差が激しいと自律神経が乱れやすく、体調管理も大変なことが多いと思います。しっかり寝て、しっかり遊んで、しっかり食べて生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。



試食会を行っています！！

5月末日から各保育園で試食会を行っています。

今年度の試食会は、子どもたちの“食べる意欲”について、多方面からのアプローチを含めてお話させていただいています。食べることは、私たちの生活の中で大切な一部であり、寝ること、遊ぶことと繋がっています。子どもたちが楽しく食べられるにはどうしたらいいのか？試食会を通して、子どもたちの成長を感じると共にそのような事を考える機会になれば幸いです。

少しでも、試食会の様子を掲載いたします。（6月9日時点）子どもたちは、お母さんやお父さんたちに見守っていただくことで、張り切って給食を食べることができました。

子どもたちの食べる様子を見学した後に、別室で給食に関する話をしながら、子どもたちと同じ献立を試食していただきました。

智里東
保育園
花組



智里東保育園（花組）
試食会の献立

- 🍚 ご飯
- 🐟 白身魚の揚げびたし
- 🥬 ゆかり和え
- 🍷 新じゃがの味噌汁



清内路
保育園

清内路保育園
試食会の献立

- 🍚 ご飯
- 🍲 粉豆腐煮
- 🥟 みそワンタン汁
- 🍌 バナナ



みんなで「ほう葉もち」を作った後に試食会を行いました。



📅 今後の試食会の予定

6月17日（水）あふち保育園（花組） 6月19日（金）智里西保育園
7月 6日（金）伍和保育園（花組） 7月17日（金）智里東保育園（星・月組）

