献　立　表

2025年6月

認定こども園　大垣ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
2 16 月	チャーハン 中華スープ（たまねぎ・キャベツ） もやしと人参のナムル	454.2(419.3) 16.4(15.2) 15.4(12.3) 2.1(1.9)	米、サラダ油、すりごま、ごま油、○源氏パイ（小麦）	○牛乳、卵（炒り卵）、焼き豚（乳）、なると	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、カットわかめ	チャーハンの素、しょうゆ、中華スープの素、いりこだし、めんつゆ、食塩	牛乳、 チップスター	牛乳、 源氏パイ
3 17 火	ごはん 具だくさん汁（油揚げ・小松菜） 鯖の味噌煮 あじさいゼリー	487.5(440.0) 20.0(18.3) 14.3(11.4) 1.5(1.2)	米、ざらめ糖（中ざら）、○サンドイッチパン（小麦、乳）	○牛乳、さば、赤みそ（大豆）、油揚げ、○ホイップクリーム（乳）	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが、あじさいゼリー、○ブルーベリージャム	しょうゆ、みりん、いりこだし、食塩	牛乳、 ハッピーターン	牛乳、 ジャムサンド （ブルーベリー）
4 18 水	とりそぼろ混ぜご飯（卵） 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 小松菜のごま和え（ツナ）	543.2(531.1) 22.9(21.2) 19.8(15.9) 2.2(1.9)	米、サラダ油、砂糖、すりごま、○ふわっと枝豆（乳、えび）	○牛乳、卵（炒り卵）、鶏ひき肉、ツナ油漬、赤みそ（大豆）、油揚げ	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、いりこだし、めんつゆ、食塩	牛乳、 瀬戸の汐揚げ	牛乳、 ふわっと枝豆
5 19 木	ロールパン 焼きそば コーンスープ ひとくちチーズ	451.1(409.0) 19.7(18.1) 14.6(12.1) 2.1(1.7)	焼きそばめん（小麦）、ロールパン（小麦、卵、乳）、サラダ油	○牛乳、卵（かき玉）、かつお節、ひとくちチーズ（乳）	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり、○寒天缶、○パイン缶、○みかん缶、○黄桃缶、○バナナ、○カクテルゼリー（もも）、○カットゼリー（サイダー）	焼きそばソース、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、 ぽたぽた焼き	牛乳、 フルーツゼリー
6 20 金	ごはん すまし汁（白玉麸） 味噌カツ 茹で野菜	549.3(544.7) 23.2(29.5) 14.6(13.3) 1.6(1.5)	米、白玉麸（小麦）、キャノーラ油、衣（小麦、卵、乳）、ざらめ糖（中ざら）、○ばかうけ 青のり醤油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ（大豆）	キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、いりこだし、みりん、らっきょう酢、食塩	牛乳、 ポテコ	牛乳、 ばかうけ 青のり醤油
9 23 月	五目御飯 みそ汁（わかめ・たまねぎ 春雨サラダ	462.6(423.4) 16.0(13.6) 11.2(10.4) 2.5(2.1)	米、マロニー、砂糖、ごま油、○サッポロポテトつぶつぶベジタブル（小麦）	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌（大豆）、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、しらたき、さやえんどう、えのきたけ、干ししいたけ、こぶ茶缶、カットわかめ	しょうゆ、らっきょう酢、いりこだし、みりん、食塩	牛乳、 星たべよ	牛乳、 サッポロポテト つぶつぶベジタベル
10 24 火	食パン 鶏肉の野菜煮込み マカロニサラダ 国産やさいゼリー	532.9(474.1) 24.6(21.4) 19.5(17.5) 2.3(1.9)	食パン（小麦、乳）、じゃがいも、片栗粉、マカロニ（小麦）、マヨネーズ（卵）、○砂糖	○無糖ヨーグルト（乳）、鶏もも肉、無添加ハム	にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、みかん缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、きゅうり、にんにく、国産やさいゼリー○バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、 かぼちゃボーロ	お茶、 バナナヨーグルト
11 25 水	青菜ごはん 春雨スープ 揚げ餃子 ほうれん草とコーンのナムル	535.4(499.6) 15.7(16.7) 16.7(12.4) 1.8(1.5)	米、マロニー、キャノーラ油、ごま油、すりごま、○えびうす焼き（えび）	○牛乳、キャベツ餃子（小麦、乳）	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、たけのこ（ゆで）、菜めしごはんの素	しょうゆ、中華スープの素、めんつゆ、いりこだし、食塩	牛乳、 アンパンマン ふんわりコーン	牛乳、 えびうす焼き
12 26 木	スティックパン 五目うどん いんげんのごまあえ 魚肉ソーセージ	424.0(394.6) 16.6(15.9) 18.0(16.1) 2.6(2.2)	スティックパン（小麦、卵、乳）、干しうどん（小麦）、すりごま、○ワッフル（小麦、卵、乳）、○誕生会ケーキ（小麦、卵、乳）	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ（小麦、卵）、油揚げ	いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、いりこだし、めんつゆ、食塩	牛乳、 ふわっと枝豆	牛乳、 ワッフル（12） 誕生会ケーキ（26）
13 27 金	カレーライス キャベツのツナサラダ コアコア	606.8(561.2) 22.2(21.8) 18.4(14.8) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、焙煎胡麻ドレッシング（卵）、○おにぎりせんべい 銀シャリ	○牛乳、豚肉、ツナ油漬、大豆（ゆで）、コアコア（乳）	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリンピース（冷凍）	カレールウ（小麦、乳）、食塩	牛乳、 さやえんどう さっぱり塩	牛乳、 おにぎりせんべい 銀シャリ
30 月	マーボー丼 中華スープ（コーン・わかめ） 中華風酢の物	527.2(489.2) 22.5(19.9) 13.7(14.1) 2.2(1.9)	米、砂糖、マロニー、ごま油、片栗粉、○九州黒棒（小麦、卵）	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ（大豆）	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、みかん缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	らっきょう酢、みりん、中華スープ素、食塩	牛乳、 クッピーラムネ	牛乳、 九州黒棒

★土曜日★

7	豚丼、牧場の朝ヨーグルト、気になる野菜（白ぶどう&ほうれん草）
14	親子丼、ぶどうゼリー、まめぴよ（ココア）
21	黒糖ロールパン、中華そば、牧場の朝ヨーグルト（いちご）、紫の野菜生活
28	ミニクロワッサン、イタリアンスパゲティー、国産ももゼリー、ミルージュ

※おやつについて

早退でおやつを食べない場合は、その日のおやつを持ち帰っていただきます。

但し、冷凍・冷蔵ものや、自園での手作りおやつの日は、食中毒等の心配がある為、持ち帰りは控えさせていただきます。ご理解の程、お願いいたします。

また、準備の関係上、朝の時点（9:00）で、ご連絡をいただいた方のみの対応とさせていただきます。

※　変更することが　あります。
※　誕生会（26日）は、ショートケーキでお祝いします。

6月 給食だより

給食レシピ

鶏そぼろ丼

1　にんじんを千切りにする。
2　鍋にサラダ油を熱し、にんじんを炒め、すりおろした生姜と鶏ひき肉を加えて炒める。
3　調味料をすべて加え、汁気がなくなるまで炒める。
4　卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作る。
5　炊きあがったご飯に３，４をのせる。

材料（４人分）

・炊きあがったご飯	・・・４杯分
・鶏ひき肉	・・・１００ｇ
・にんじん	・・・１/３本
・卵	・・・２個
・酒	・・・小１
・砂糖	・・・小２
・みりん	・・・小１
・醤油	・・・小１.５
・しょうが	・・・適宜
・サラダ油	・・・適宜

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。 脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする

・味覚の発達を促す
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる

・胃腸の働きを助ける
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる

・言葉の発音がはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる

・あごが発達する
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる

・むし歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる

・肥満を予防する
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ

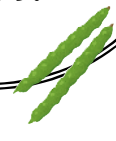
★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にすると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

献立からのメッセージ

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。

いんげん

カロテンが豊富で、独特の風味と食感があります。給食ではごま和えで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。