



# 6月のこんだて

## 3歳以上児



令和7年5月30日 いなば幼稚園・いなば保育園

日 曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
2月	かりかり梅ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳	豚もも 塩昆布 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	米 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	梅 たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし なめこ ねぎ オレンジ	1食分：476kcal タンパク：21.2g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.4g	☆チーズスティックパイ
3火	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ コーンスープ パイン缶 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ さやいんげん パインアップル缶	1食分：441kcal タンパク：16.4g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.8g	せんべい
4水	ごはん メンチカツ(コーンと大豆) 小松菜のおひたし 具だくさん汁 歯と口の健康週間ゼリー	いりこ みそ	米 油 ゼリー	こまつな もやし えのきたけ にんじん キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	1食分：431kcal タンパク：24.1g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.2g	☆シュガーラスク
5木	ごはん 鮭のポテト焼き カワカワのサゲもずくのスープ パナナ 牛乳	さけ 牛乳 もずく	米 じゃがいも バター パン粉 かんきつドレッシング	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ パナナ	1食分：479kcal タンパク：20.4g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.7g	☆りんごゼリー
6金	バーガーパンズ ハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ みかん缶 牛乳	ハンバーグ まぐろ 牛乳	ハンバーガーパンズ 和風ドレッシング	コーン ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん みかん缶	1食分：295kcal タンパク：19.5g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.8g	ビスケット
7土	ごはん さわらのみそマヨ焼き 野菜の花かつお和え 豆腐のすまし汁 パナナ	さわら みそ かつお節 豆腐 わかめ いりこ	米 ノイタッグマヨネーズ	キャベツ さやいんげん もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パナナ	1食分：393kcal タンパク：16.3g 脂質：12.3g 食塩相当量：1.1g	パン
9月	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のぼん酢和え えのきのみそ汁 パイン缶	豚もも 竹輪 豆腐 わかめ いりこ みそ	米 油	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ パインアップル缶	1食分：346kcal タンパク：17.3g 脂質：6.5g 食塩相当量：1.6g	ようかん(非常食の体験をします)
10火	ハヤシライス チキンウインナー らっきょうサラダ パナナ	豚もも ハム	米 じゃがいも ハヤシルウ 油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり らっきょう漬 パナナ	1食分：378kcal タンパク：13.9g 脂質：4.6g 食塩相当量：1.3g	☆ヨーグルト
11水	うどん 豆腐ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え 甘夏みかん缶 牛乳	豆腐ちくわ あおのり 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま	ねぎ さやいんげん もやし にんじん 甘夏みかん缶	1食分：404kcal タンパク：17.9g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.8g	クッキー
12木	ごはん サバの照り焼き 五目煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ 牛乳	さば だいず さつまいも ひじき わかめ いりこ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ	1食分：496kcal タンパク：24g 脂質：16.9g 食塩相当量：1.7g	☆米粉チヂミ
13金	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 もやしのナムル いわしのつみれ汁 パナナ 牛乳	かたひき肉 厚揚げ みそ ハム いわし 入り団子 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ もやし にら だいこん にんじん さやいんげん パナナ	1食分：459kcal タンパク：24.3g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.4g	☆かぼちゃ蒸しパン
14土	チキンライス みかん缶	鶏もも	米 油	グリンピース にんじん コーン たまねぎ みかん缶	1食分：368kcal タンパク：9.3g 脂質：4.6g 食塩相当量：0.5g	パン
16月	ごはん アジの塩焼き しゃきしゃき野菜の昆布和え 小松菜のみそ汁 オレンジ 牛乳	あじ 塩昆布 いりこ みそ 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ オレンジ	1食分：438kcal タンパク：22.3g 脂質：10.7g 食塩相当量：1.8g	せんべい
17火	キャラットパン かぼちゃひき肉フライ 米粉マカロニサラダ ほうれん草のスープ みかん缶 牛乳	ベーコン 牛乳	パン 油 米粉マカロニ ノイタッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 たまねぎ みかん缶	1食分：459kcal タンパク：13.8g 脂質：20.9g 食塩相当量：1.8g	☆きな粉おはき
18水	ごはん さばのみそ煮 かみかみ和え 豆腐のすまし汁 パイン缶	さば みそ 豆腐 わかめ いりこ	米 砂糖	切干大根 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パインアップル缶	1食分：358kcal タンパク：16.5g 脂質：8.5g 食塩相当量：1g	☆フルーチェ
19木	ごはん ポークビーンズ キャベツのサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳	だいず 豚もも ベーコン 牛乳	米 油 和風ドレッシング	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン しめじ パナナ	1食分：539kcal タンパク：21.8g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.6g	☆あんまん
20金	みそラーメン 野菜入肉焼売 ブロッコリーのごま和え オレンジ 牛乳	豚もも みそ しゅうまい 牛乳	ラーメン ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ ブロッコリー カリフラワー オレンジ	1食分：443kcal タンパク：22.9g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.7g	芋けんぴパリスシュ
21土	肉うどん パナナ	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パナナ	1食分：223kcal タンパク：7.9g 脂質：4.2g 食塩相当量：1.2g	パン
23月	ごはん 鮭の塩焼き 彩サラダ もずくのすまし汁 パイン缶 牛乳	さけ もずく 竹輪 いりこ 牛乳	米 和風ドレッシング	キャベツ アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ たまねぎ ねぎ パインアップル缶	1食分：444kcal タンパク：23.1g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.5g	☆豆乳もち
24火	あじさいごはん 鶏肉のマールド焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 あじさいゼリー	鶏もも かつお節 わかめ いりこ	米 砂糖 マーメレード あじさいゼリー	ゆかり にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しめじ ねぎ	1食分：320kcal タンパク：16.3g 脂質：8g 食塩相当量：1.6g	☆フルーツミックス
25水	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 春雨サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ 牛乳	鶏もも ハム 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 はるさめ ノイタッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ オレンジ	1食分：555kcal タンパク：21.9g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.7g	せんべい
26木	パインパン ミートボール 荳わかめのサラダ ABCスープ パナナ 牛乳	わかめ 牛乳	パインパン 砂糖 片栗粉 かんきつドレッシング スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん パナナ	1食分：460kcal タンパク：17.9g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.9g	せんべい
27金	ごはん たららのらっきょうソース 切干大根の旨煮 しめじのみそ汁 みかん缶 牛乳	たら 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	米 砂糖	らっきょう漬 切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ しめじ みかん缶	1食分：482kcal タンパク：23.7g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.7g	クッキー
28土	わかめうどん パイン缶	わかめ 油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ パインアップル缶	1食分：164kcal タンパク：5.5g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.7g	パン
30月	豚丼 はりはり和え 小松菜とえのきのスープ パナナ 牛乳	豚もも かつお節 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 ごま	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあん こまつな えのきたけ パナナ	1食分：496kcal タンパク：20.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.4g	源氏パイ

※食材の収穫状況により給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りのおやつです。

【平日給食平均】1食分：432kcal タンパク19.1g 脂質13.5g 食塩相当量1.4g

# 給食だより

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

## 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症こつしょうしやうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

## お弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

## 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

