

# 2026 6月分 給食献立表

3～5歳児

	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
	<b>【野菜の日】</b>					
昼食	ハヤシライス 野菜サラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 豚肉の香味焼き 南瓜サラダ 果物(パイ)	肉味噌素冷やしラーメン ほうれん草えのき和え 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(白菜・麩) さばソース焼き 人参炒め煮 果物(パイ)	ビビンバ 味噌汁(芋・あげ) 大根わかめ和え 果物(バナナ)	冷やしサラダうどん さつま芋の含め煮 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 ウェハースとせんべい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ミルクパン	牛乳 ビスケットとせんべい	牛乳 せんべいとビスケット	牛乳 ビスケット
	8	9	10	11	12	13
昼食	チキンカレー フロッキー味噌マヨネーズ 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ ふかし芋 果物(オレンジ)	パン チキンと野菜のトマトスープ 豚肉のマーメレード焼き 大根ツナサラダ フルーチェ(いちご)	ごはん 味噌汁(芋・小松菜) 炒め納豆 もやしの生姜和え 果物(キウイ)	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) たらフライ ごま人参 果物(パイ)	ナポリタン スープ(白菜・コーン) 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 フライドパンプキン	牛乳 シリアル	麦茶 味噌おにぎり 鉄強化チーズ	牛乳 メロンパン	ヨーグルト ビスケット	牛乳 ビスケット
	15	16	17	18	19	20
昼食	ハヤシライス 野菜サラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 豚肉の香味焼き 南瓜サラダ 果物(パイ)	肉味噌素冷やしラーメン ほうれん草えのき和え 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(白菜・麩) さばソース焼き 人参炒め煮 果物(パイ)	ビビンバ 味噌汁(芋・あげ) 大根わかめ和え 果物(バナナ)	冷やしサラダうどん さつま芋の含め煮 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 ウェハースとせんべい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ミルクパン	牛乳 ビスケットとせんべい	牛乳 せんべいとビスケット	牛乳 ビスケット
	22	23	24	25	26	27
昼食	チキンカレー フロッキー味噌マヨネーズ 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ ふかし芋 果物(オレンジ)	パン チキンと野菜のトマトスープ 豚肉のマーメレード焼き 大根ツナサラダ フルーチェ(いちご)	ごはん 味噌汁(芋・小松菜) 豚肉と玉葱の味噌炒め 納豆 果物(キウイ)	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) たらフライ ごま人参 果物(パイ)	ナポリタン スープ(白菜・コーン) 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 フライドパンプキン	牛乳 シリアル	麦茶 味噌おにぎり 鉄強化チーズ	牛乳 メロンパン	ヨーグルト ビスケット	牛乳 ビスケット
	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1～2歳児はこの献立とは別に10時に間食がつけます。</li> <li>・1～2歳児はメロンパンではなくロールパンが出ます。</li> <li>・1～2歳児は基本的に3～5歳児の献立の内容と変わりませんが、内容量が8割の量になり、お子さんに合わせて食べやすい形で提供します。</li> <li>・アレルギー対応食は、献立によっては違うメニューになる場合があります。</li> <li>・都合により変更する場合があります。ご了承ください。</li> </ul>			
昼食	ポークカレー キャベツとツナのサラダ 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(大根・人参) 豚肉ごま焼き チンゲン菜コーン和え 果物(オレンジ)				
15時間食	牛乳 ミルククッキー	牛乳 せんべい				



## < 幼稚園給食の日常 >

6月は食育月間となっています。ということで、食生活、生活リズムについてお話させていただきたいと思ひます。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、これは25時間周期となっています。一日は24時間なのでズレが生じることとなりますね。そこで、朝日を浴び、朝食を食べ、日中に体を動かし、夜は眠る。という生活リズムを調えることが大切だと言われています。生活リズムを整えると成長ホルモンが十分に分泌され体温調節や快適な睡眠など、健康な身体作りに繋がります。脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に蓄えておくことができないので、朝ごはんからブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することが元気に過ごすポイントとなります。

まじめな話をしましたが、まずは欠食せずに「おにぎり」や「バナナ」、「ヨーグルト」から始め、ステップアップしていけたらいいですね。

認定こども園桑園幼稚園