

令和8年6月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日 曜	献 立 名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1 月	ごはん 牛乳 和風炒り豆腐包み焼き 豚汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き みそ ひじき	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし
2 火	ごはん 牛乳 カレーライス 鶏肉団子ケチャップソース フレンチサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉団子ケチャップソース まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレーうどん サラダ油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし もも
3 水	ごはん 牛乳 ホキフライ 五目汁 ごま和え	牛乳 ホキサクフリフライ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さとう ごま	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
4 木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン しゅうまい 中華和え	牛乳 豚肉 ハム ポークシューマイ	中華めん さとう ごま油	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん
5 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 のっぺい汁 青菜和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 さとう さといも かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが こまつな えのきたけ はくさい もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉
8 月	ごはん 牛乳 さばおかか煮 どさんこ汁 お浸し	牛乳 さば土佐煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
9 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
11 木	ごはん 牛乳 チキンライス キャベツ入り平つくね 千切り野菜スープ	牛乳 鶏肉 キャベツ入り平つくね ベーコン	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんじん だいこん はくさい みずな
12 金	ハニーロール 牛乳 焼きそば 肉団子 サイダーゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	ハニーロール 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ レモン りんご バイン 黄桃
15 月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 呉汁 ゆかり和え オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな もやし 赤しそ粉 オレンジ
16 火	ごはん 牛乳 メンチカツ 沢煮わん 新香和え	牛乳 豚肉 油揚げ 国産豚肉のメンチカツ	米 揚げ油	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬け
17 水	ごはん 牛乳 ハヤシライス ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスウインナー	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな
18 木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう	牛乳 まぐろフレーク かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	冷やし白玉うどん さとう ごま油	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし こんにゃく ごぼう にんじん いんげん
19 金	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ フルーツゼリー和え	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ にら とうもろこし いちご みかん バイン 黄桃
22 月	米粉入りパン 牛乳 ミートオムレツ ポトフ グリーンサラダ	牛乳 トマトミートオムレツ ウインナー	米粉入りパン じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ
23 火	ごはん 牛乳 かきまわし いわし梅煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし梅煮 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん だいこん えのきたけ みつば
24 水	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 白みそ汁 浅漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
25 木	ごはん 牛乳 赤魚ねぎみそ焼き けんちん汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 赤魚ねぎみそ漬け 油揚げ のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい きゅうり
26 金	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら とうもろこし みかん バイン 黄桃
29 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 おかか和え 冷凍バイン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん バイン
30 火	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米 さとう 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

おやつについて

子どもが楽しみにしているおやつの時間は、心身をリラックスさせたり、栄養や水分を補給する場でもあります。
心の栄養と体の栄養どちらもバランス良くとれるよう、食べ方を考えてみましょう。



おやつの内容は？

おやつは第4の食事と考え、3食で不足しがちなエネルギーや栄養素を補いましょう。

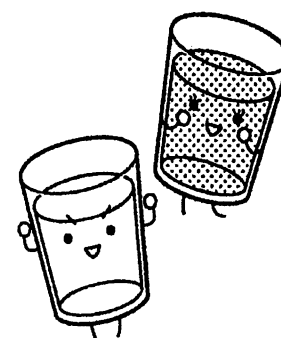
エネルギーをとるには、おにぎり、ふかしいも、だんごなどの穀類やいも類を。カルシウムをとるには、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を。ビタミンや食物繊維をとるには、季節の野菜や果物を。よくかむ習慣をつけるには、するめやせんべいなどを上手に取り入れると良いでしょう。

エネルギーをとるには
カルシウムをとるには
ビタミンをとるには
かむ習慣をつけるには

時間や回数を決めずに長時間おやつを食べてしまっただら食べ。虫歯になりやすい、食事がしっかり取れないなどのデメリットがあります。
おやつをあげる時間や回数を決めることで、生活リズムも整いやすくなります。



☆水分補給のポイント☆



「のどが渇いたな」と思っている時には、体はすでに水分が不足している状態です。おやつの時間以外にも、寝起きや眠る前、外出前後やお風呂の前後など子どもが水分補給のタイミングを逃さないように、こまめに声をかけてあげましょう。
1度にたくさんの量を飲むのは胃腸の負担になるので、1回にコップ1杯程度の水分補給をお茶や水など甘みのない物でするとよいでしょう。