2026年6月分の献立

小柳保育園

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食		味噌バターコーンラーメン りんご	御飯、五目卵焼き、切干大根煮 おくらのなめ茸和え きのこの味噌汁、バナナ	御飯、さんまのしょうが煮 ほうれん草のごま和え、煮豆 芋煮汁、オレンジ	パン、ハンバーグ、スパ炒め ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ パイン缶	ソースかつ丼 もやしの胡麻和え、トマト なめこと豆腐のみそ汁、バナナ	キーマカレーライス 福神漬け、サラダ アンパンマンジュース
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ヤクルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、おかし
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食		とり天うどん、パイン缶	御飯、肉豆腐、板かま ブロッコリーのツナ和え わかめと玉ねぎの味噌汁 バナナ	御飯、さばの塩焼き、肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 もずくと豆腐の味噌汁、オレンジ	<お誕生会>チャーハン、春巻き もやしナムル、トマト わかめスープ、バナナ、ゼリー	とうもろこし御飯 ちゃんぽんスープ、エビ揚げ餃子きゅうりの中華漬け、パイン缶	カレーうどん アンパンマンジュース バナナ
午後		ヨーグルト(全園児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、おかし	ヤクルト、カットケーキ	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、おかし
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食		五目あんかけラーメン バナナ	御飯、バラ焼き、千キャベツ ポテトサラダ なすと油揚げの味噌汁、バナナ	御飯、鮭のタルタルフライ 無限ピーマン、人参煮 きゃべつと油揚げの味噌汁 パイン缶	パン、たれ付き肉団子 ツナサラダ、トマト クリームシチュー、バナナ	ビビンバ丼、焼餃子 野菜と春雨のスープ オレンジ	チキンカレーライス 福神漬け、サラダ アンパンマンジュース
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ヤクルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、おかし
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	
昼食		きつねうどん、すいか	御飯、豚肉の野菜の炒め 春雨サラダ、トマト ニラと卵の味噌汁、パイン缶	御飯、白身魚の竜田揚げねぎソース 野菜のお浸し、さつま芋の甘煮 大根と油揚げの味噌汁、バナナ	パン、コーンクリームコロッケ 人参しりしり、きゅうりサラダ ほうれん草とはんぺんのスープ パイン缶	納豆御飯、豚汁 スパゲティーサラダ バナナ	お弁当の日
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、ヤクルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、おかし	
	28(日)	29(月)	30(火)				
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)				
昼食		冷やし中華、すいか	御飯、えびフライ コールスローサラダ、ひじき煮 豚汁風味噌汁、パイン缶				
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満児)、おかし	牛乳(以上児)幼児果汁(未満児)、おかし				

6月10日は時の記念日　食事の時間も大切に！

起きる時間、寝る時間。朝・昼・夜の食事の時間など、毎日繰り返す生活の流れをなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。特に食事の時間が安定すると「おなかがすく」という自然なリズムが育ち、食事をおいしく食べることにつながります。朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚め、元気に活動する力にもなります。また、決まった時間に食べることは、よく噛んで食べる習慣や食べ物への興味・関心を育てる食育にもつながります。食事の時間は栄養を摂るだけではなく「楽しく食べる」「食べることを大切に感じる」大切な時間です。
毎日に生活の中で〝何を食べるか〟だけでなく〝いつ食べるか〟も意識しながら健やかな体作りにしていきたいですね。