



しょくじだより



かしわもちづくり



年に1回のかしわもちづくり！

今年も保護者の方のご厚意でかしわの葉をいただきました。

おもちの感触を楽しみながら作る子！

匂いを嗅ぎながら楽しむ子！

待ちきれず食べようとする子！

さまざまな子どもの姿がみれて楽しいクッキングになりました。

自分で作ったかしわもちの味は格別でした。



もちもちしている！
おもちみたい！

定食屋さん



昨年度大好評だった定食屋さん！

今年はハンバーグ定食、からあげ定食、焼き魚定食の

3種類を用意しました。今年の人気はからあげ定食でした。

子ども同士で「私は〇〇定食だよ！」と会話を楽しみながら食事をしていました。



からあげ定食
大盛りで
ください！



食材を知ろう アスパラガス

食材を知ろうというので、
今が旬のアスパラガスに触って、
ホットプレートで焼いて食べました。
旬のアスパラガスが柔らかくて甘くて
おかわりが止まりませんでした。
その日の給食でも提供しました。
「苦みも甘みもある！」と
大人っぽい感想も聞こえてきて
驚きました。



今年もまた給食のリクエストメニューを
募集します。用紙とポストを設置しますので、
お子さんと一緒にメニューを
考えてみてください。

採用されますと、

8月以降の実際の給食のメニューになります。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と精電測による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を
助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働き
があります。家族でよくかむことを意識しましょう。



令和8年度6月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	月	乳酸菌飲料		米飯 オニオン味噌マヨチーズつくね たくあんのおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	青りんごプリン
2	火	ビスケット		炊き込みごはん かぼちゃの天ぷら きゅうりのひたひた かき玉汁 パナナ	ピザトースト ジョア
3	水	バナナ	出前クッキング たんぽぽ・もも	米飯 タンドリーチキン 枝豆とカニカマのサラダ 五色スープ 甘夏みかん缶	海苔胡麻クッキー
4	木	乳酸菌飲料		米飯 スナックマグロ ちくわの胡麻マヨネーズあえ 五目みそ汁 チーズ	アジサイゼリー 
5	金	ビスケット		絵本献立 はらぺこあおむし えほん 	
6	土			土曜給食	ブラウニース 牛乳 菓子
8	月	ビスケット		米飯 魚のごまネギ味噌焼き もやしと人参の和え物 小松菜とねぎのすまし汁 もも缶	バナナケーキ ジョア
9	火	乳酸菌飲料		米飯 松風焼き スパゲティサラダ しめじの野菜スープ パナナ	くじ屋さん 
10	水	バナナ		米飯 鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え 豆腐のみそ汁 チーズ	甘夏ゼリー
11	木	乳酸菌飲料		冷やしうどん ポテトのチーズ焼き オレンジ	やきおにぎり
12	金	ビスケット		ケロケロランチ 	
13	土			土曜給食	菓子
15	月	乳酸菌飲料		米飯 豆腐のつくね焼き ちりめんとせん切り野菜のサワー 豚汁 オレンジ	キャロットケーキ
16	火	ビスケット	クッキング フルーチェ	米飯 はんぺんフライ ひじきのごま和え きのご汁 メロン	いちごブルーチェ 
17	水	ビスケット		米飯 ミートローフ フレンチポテトサラダ オニオンスープ パナナ	かき氷屋さん 
18	木	バナナ		米飯 クリスピーチキン ちくわのマリネ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	自家製黄桃ヨーグルト
19	金	ミレーフライ		園外保育	
20	土			土曜給食	菓子
22	月	乳酸菌飲料		米飯 とんかつ キャベツのごまびたし たまねぎのみそ汁 パナナ	枝豆チーズ蒸しパン
23	火	ビスケット	出前クッキング うめ	米飯 鮭のムニエル ドレッシングサラダ ミネストローネ風スープ チーズ	自家製フルーツヨーグルト
24	水	バナナ		米飯 若鶏の塩こうじ焼き 納豆サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	きなこサブレ
25	木	乳酸菌飲料		カラフル洋風寿司 ちくわの磯辺揚げ いんげんのおかかあえ かみなり汁 ミニゼリー	6月おたんじょうびケーキ 菓子 
26	金	ビスケット		おたのしみ弁当 	
27	土			土曜給食	菓子
29	月	乳酸菌飲料		スパゲティミートソース マゼドアンサラダ パナナ	五平餅
30	火	ビスケット		米飯 ハンバーグ ツナとカラフル野菜のマリネ コーンスープ ミニゼリー	自家製みかんヨーグルト

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	490	17.7	13.6	204	2	138	0.25	0.25	22	4.3	1.9
目標量	574	23	16	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	85	77	85	79	87	61	114	69	122	119	119
3才未満児	434	14.3	10.9	214	1.7	112	0.2	0.23	20	3.6	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2	188	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	94	77	85	101	85	60	100	82	111	109	107

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



おたのしみ弁当 26日(金)

毎月おたのしみ弁当の日があります。給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぽぽはいりません)