



令和8年 6月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
16	火	チキン南蛮 花菜サラダ トマト スープ オレンジ			
17	水	かれいの煮付け きんぴら炒め 枝豆 みそ汁 キウイフルーツ			
18	木	豆腐つくね おかか和え 焼きかぼちゃ みそ汁 グレープフルーツ			
19	金	麻婆豆腐 春雨サラダ カリフラワー スープ パイン缶			
20	土	五目うどん きゅうりの酢の物 チーズ フルーツ			
22	月	たらのパン粉焼き コールスロー ウインナー スープ パナナ			
23	火	納豆そぼろ丼 もやしの磯和え みそ汁 ミニゼリー			
24	水	筑前煮 なめたけ和え トマト すまし汁 オレンジ			
25	木	あじの照焼き ごまサラダ 焼きさつまいも みそ汁 グレープフルーツ			
26	金	豚肉の和風ソース ポテトサラダ チーズ スープ キウイフルーツ			
27	土	ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリー スープ フルーツ			
29	月	オムレツ ツナサラダ 焼きかぼちゃ スープ パナナ			
30	火	ほっけの塩焼き 大根の煮付け スナックエンドウ みそ汁 オレンジ			
1	月	豚肉の南部焼き ひじきの五目煮 枝豆 みそ汁 バナナ	塩せんべい プリン	ごはん ふりかけ	ビスケット 麦茶
2	火	赤魚のムニエル アスパラサラダ トマト スープ オレンジ	チヂミ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	コーン菓子 麦茶
3	水	肉豆腐 ごま和え 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん 味付のり	白い風船 麦茶
4	木	照り焼きチキン ナムル ブロッコリー ワンタンスープ パイン缶	ココアラスク 牛乳	ごはん ごましお	野菜スナック 麦茶
5	金	さばのみそ煮 ゆかり和え 煮豆 すまし汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん なめたけ	白かりんとう 麦茶
6	土	和風パスタ 温野菜サラダ スープ フルーツ	源氏パイ パックジュース		クラッカー 麦茶
8	月	にら玉あんかけ 海苔和え 焼きさつまいも 中華スープ パナナ	クラッカー 牛乳	ごはん トマト	塩せんべい 麦茶
9	火	誕生会 かえるごはん ハンバーグ スパゲティサラダ スープ メロン	かたつむりパイ 牛乳		ビスコ 麦茶
10	水	鮭のレモン醤油焼き マヨ和え かまぼこ 豚汁 オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
11	木	鶏のねぎ塩だれ おかか和え チーズ すまし汁 グレープフルーツ	きなこポーロ 牛乳	ごはん 納豆	せんべい 麦茶
12	金	カレーライス オクラサラダ 福神漬け スープ ミニゼリー	スナック菓子 ヨーグルト	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
13	土	チャーハン あんかけ肉団子 スープ フルーツ	パイ パックジュース		スナック 麦茶
15	月	さわらのみそ焼き 白菜のお浸し スナックエンドウ そうめん汁 パナナ	あんこ蒸しパン 牛乳	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください  
9日、23日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

### 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

### 6月生まれのおともだち

たんぽぽ組      みとくん  
ちゅうりっぷ組      ゆうしんくん  
ひよこ組      ひまりちゃん