

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	水	ご飯	ご飯・みそ汁（じゃが芋・小松菜） 豆腐の五目焼き・スティック野菜（大根・胡瓜）・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・レーズンパン
2	木	ご飯	ご飯・麦茶・ドライカレー アスパラマヨネーズ添え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・手作りえびせん
3	金	ご飯	ご飯・細竹汁・たらの磯辺焼き ほうれん草納豆和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・人参ジャムサンド
4	土	醤油ラーメン	醤油ラーメン・南瓜のグラッセ・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
6	月	ご飯	ご飯・麦茶・チキンカレー・チンゲン菜コーン和え 果物	牛乳70ml 果物	牛乳・お好み焼き
7	火	ご飯	ご飯・みそ汁（キャベツ・舞茸）・炒め納豆 ふきの炒め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ほうれん草ケーキ
8	水	ご飯	ご飯・みそ汁（生揚げ・玉葱）・鮭ザンギ 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・おやつ昆布
9	木	バターロール	バターロール・スープ（コーン・ワカメ） グラタン風・ごま人参・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい かえり煮干し・グレープゼリー
10	金	ご飯	ご飯・豆乳みそ汁（芋・人参）・かれいの照り焼き ほうれん草とモヤシのナムル・トマト	牛乳70ml 果物	牛乳・ソフトドーナツ
11	土	和風スープスパゲッティ	和風スープスパゲッティ・ブロッコリー生姜和え 果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
13	月	ご飯	ご飯・みそ汁（豆腐・ほうれん草）・ヒレカツ ひじきのサラダ・果物	牛乳70ml 果物	麦茶・鉄強化チーズ キャラットクッキー
14	火	ふりかけご飯	ふりかけご飯・みそ汁（チンゲン菜・えのき） 大豆と鶏肉の煮物・キャベツとしらすのサラダ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ジャージャーめん 28日牛乳・バターポテト
29	水	ご飯	ご飯・みそ汁（もやし・ふのり）・マーボー豆腐 小松菜ツナ和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ごまマフィン
30	木	ご飯	ご飯・みそ汁（大根・わかめ） 納豆かき揚げ（ひじき入り）・ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・手作りパン
17	金	ポパイピラフ	ポパイピラフ・コンソメスープ・鶏肉のから揚げ フライドポテト・ゼリー	牛乳70ml 果物	牛乳・人参ジャムサンド

6月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	543	13.7～ 27.4	12.2～ 13.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～ 22.8	10.1～ 15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	533	21.7	16.4	764	322	2.6	233	0.33	0.46	29	1.3
	1～2歳児	473	19.0	14.6	667	295	2.1	217	0.29	0.42	34	1.1

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 3.6g  
1～2歳児 3.4g

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)  
1～2歳児

69.2%  
57.2%

## 食育月間

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

乳幼児期の食育は、食べることを楽しむことや、日々の食事の食材や献立などを話題にし、食べ物に興味をもたせることから始めましょう。親子で会話がはずむ楽しい食卓から「食育」をすすめてみませんか。



## 食中毒予防の基本は、「手洗い」です

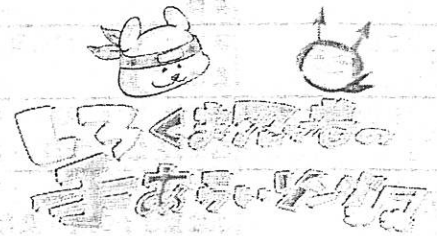


食事のまえ、トイレのあと、外出先から帰ったときなど、手を洗うことを習慣にしましょう。

手を洗う時は「しっかり洗う」ことを意識します。泡立てた石けんで丁寧に手全体を洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。(ウイルスや菌を洗い流すイメージ)

札幌市では、保育園の子ども向けに食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの方法を覚えられる「しろくま忍者の手あらいソング」を活用した取組を行っています。

子ども未来局のホームページでも紹介していますので、ご家庭でも食事をする前のマナーとして、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう。



[しろくま忍者の手あらいソング](#) 検索

今月の献立から

## 細竹汁

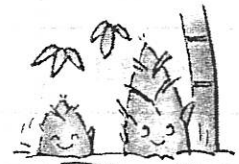
<材料 こども5人分>

細竹(水煮)	50g
塩わかめ	15g
しょうゆ	3.5g(小さじ1/2)
塩	1.5g(小さじ1/4)
かつお節	12.5g
昆布	1.5g
水	600ml(3カップ)

<作り方>

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② 細竹は斜め切りにする。
- ③ わかめは塩を洗い、食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁で細竹を煮て、わかめを加え、しょうゆ、塩で味をととのえ、ひと煮立ちさせる。

※味噌味でも美味しくいただけます。



道産の細竹がおいしい季節です