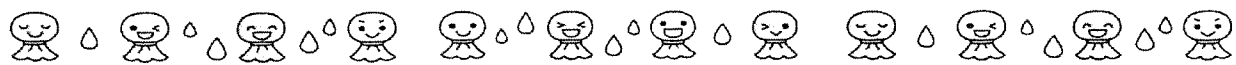


# 6月ぱくぱくだより あおばこども園

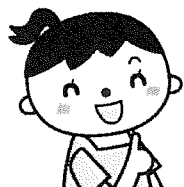
2026(令和8)年給食だより



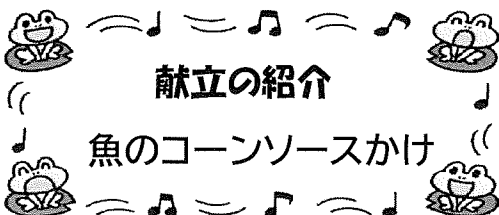
じめじめと蒸し暑い季節になります。季節の変化で食欲が落ちやすい時期でもありますが、無理をせず、楽しい雰囲気の中で食事をしたり、生活リズムを見直して、お腹の空く感覚をしっかりと感じられるようにしていきたいですね。



噛むことには、いいことがたくさん！  
ゆっくり、よく噛んで食べましょう！



- ・味をしっかり感じ、味覚も発達します
- ・だ液がたくさん出て、消化吸収をたすけてくれます
- ・あご周辺の血流が良くなり、脳に刺激を与え発達を促してくれます
- ・口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます
- ・永久歯が並ぶスペースを作り、歯並びを良くしてくれます



## 献立の紹介

魚のコーンソースかけ



## ＊作り方＊

- ① 魚に塩で下味をつけ、薄力粉をまぶしフライパンで焼く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、弱火で玉ねぎが透き通るまで炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。牛乳を少しずつ加えてソースを作る。
- ④ ③にクリームコーンとホールコーンを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ ①に④をかけ、パセリ(粉)を散らす。



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	月	フルーツカナッペ	ムニエル、ごま酢あえ、トマト、バナナ	カレー蒸しパン
2	火	グレープ寒	アスパラガスとキャベツのみそ炒め、チーズポテト、塩もみきゅうり パインアップル	かぼちゃパイ
3	水	レモンラスク	魚のフライ、切り干し大根の酢の物、人参の甘煮、オレンジ	レアヨーグルトケーキ
4	木	青のりポテト	レバニラ炒め、ツナとアスパラガスのごま和え、バナナ	お好みボール
5	金	セサミパイ	肉じゃが、キャベツの浸し、すまし汁	レタスチャーハン
6	土	クッキー	焼き豆腐の含め煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
8	月	小倉蒸しパン	焼魚、キャベツときゅうりの酢のもの、かぼちゃのそぼろ煮 キウイ	じゃがいももち
9	火	シュガートースト	三色そぼろ丼、きゅうりの即席漬、バナナ	洋風おこし
10	水	ヨーグルト いちごジャム	魚のコーンソースかけ、茹野菜、じゃがいものきんぴら パインアップル	フルーツ寒天
11	木	チーズカナッペ	トマトとなすのスパゲティ、スティックきゅうり、オレンジ	チキンライス
12	金	あられ麩	お好み焼、茹グリーンアスパラ、バナナ	かぼちゃのクッキー
13	土	おせんべい	豚肉のいなか煮、ナムル、オレンジ	
15	月	クラッカー ジャムサンド	魚の五目あんかけ、小松菜のごま和え、豆腐のすまし汁	ミルクくずもち
16	火	ジャムパイ	じゃがいもの磯煮、ごまきゅうり、バナナ	にんじんケーキ
17	水	きな粉ラスク	卵の野山焼、かぼちゃの甘煮、アスパラのマヨネーズかけ オレンジ	鮭塩こんぶおにぎり
18	木	オレンジ蒸しパン	鶏肉の照り焼き、中華和え、じゃがいもの煮付、キウイ	簡単メロンパン
19	金	おせんべい	カレー、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ココアゼリー
20	土	ビスケット	炒めビーフン、塩もみきゅうり、オレンジ	
22	月	りんご寒	魚の照り焼き、和風サラダ、人参の甘煮、バナナ	きなこ入り 豆乳蒸しパン
23	火	シュガーパイ	和風ハンバーグ、小松菜とひじきの和え物、かぼちゃのみそ汁	ヨーグルト和え
24	水	麩のラスク	さばのケチャップがらめ、さやいんげんのソテー、粉ふきいも バナナ	ブルーベリー チーズケーキ
25	木	ジャムサンド	焼うどん、焼きポテト、オレンジ	人参ごはん
26	金	オレンジ寒	卵とじ、ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り、みそ汁	お好み焼き風パン
27	土	サッポロポテト	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、小松菜の浸し、オレンジ	
29	月	マカロニの あべかわ風	魚の甘酢漬、糸切昆布の煮付、かぼちゃのオイル焼き、バナナ	ショートブレッド クッキー
30	火	おせんべい	◆お楽しみ献立◆若鶏のねぎソースかけ、中華風サラダ もずくスープ、オレンジ	パインケーキ