

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 月	チャーハン 中華スープ (たまねぎ・キャベツ) もやしと人参のナムル	458.1(412.8) 14.1(12.1) 16.2(13.0) 2.1(1.9)	米 サラダ油、すりごま、ごま油	○牛乳、無添加ベーコン えび(むき身)、なると	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、赤ピーマン カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素 食塩	お茶 浮ちどり	牛乳 源氏パイ
3 17 火	ごはん 具だくさん汁 (油揚げ・小松菜) メルルーサの味噌煮	432.3(392.3) 18.6(15.3) 7.8(6.2) 1.5(1.2)	米 ○サンドイッチパン ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、メルルーサ 赤みそ 油揚げ	たまねぎ、にんじん ○ブルーベリージャム こまつな、ねぎ、えのきたけ しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 えび塩せんべい	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)
4 18 水	とりそぼろ混ぜごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 小松菜のごま和え(ツナ)	537.8(523.7) 22.5(19.9) 19.5(17.2) 2.2(2.0)	米 サラダ油、砂糖、いりごま	○牛乳、鶏ひき肉 ツナ油漬缶、赤みそ 油揚げ	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、糸こんにゃく えのきたけ、しょうが ◎フルーツ豆乳	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力)、酢	フルーツ豆乳 ぱりんこ	牛乳 リドクラッカー
5 木	食パン 焼きそば コーンスープ	463.1(379.9) 20.1(15.7) 13.2(10.0) 2.3(1.9)	焼きそばめん 食パン、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ ○みかん缶、○パイ缶 たまねぎ、もやし、にんじん コーン缶、しいたけ、あおのり	焼きそばソース、コンソメ 食塩、パセリ粉	お茶 ふんわり棒	牛乳 フルーツゼリー
6 20 金	ごはん すまし汁(白玉麩) 味噌カツ 茹で野菜	538.2(525.8) 21.6(18.8) 14.1(12.9) 1.4(1.3)	米 パン粉、調合油、小麦粉 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ、◎フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩、こしょう	フルーツ豆乳 ばかうけ(青のり)	牛乳 いかっこ
7 21 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	551.6(471.4) 13.5(11.5) 14.6(12.5) 2.0(1.9)	米 じゃがいも、サラダ油	魚肉ソーセージ、豚肉(肩)	○フルーツ豆乳	ハヤシルウ ウスターソース		フルーツ豆乳 クッキー
9 23 月	五目御飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 春雨サラダ	462.6(416.7) 15.6(12.9) 11.2(8.9) 2.5(2.2)	米 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 ミックス味噌、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ きゅうり、みかん缶、しらたき さやえんどう、えのきたけ 干しいたけ、カットわかめ りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) みりん、食塩	お茶 ハイハイン	牛乳 無限のり
10 24 火	食パン 鶏肉の野菜煮込み 米粉のマカロニサラダ	535.6(438.4) 23.6(18.0) 19.8(15.1) 2.2(1.8)	食パン じゃがいも、米粉マカロニ マヨネーズ、○砂糖、砂糖 サラダ油、小麦粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉、魚肉ソーセージ	○バナナ、にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん缶、ピーマン しめじ、コーン缶、きゅうり にんにく	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	お茶 きなこもち	牛乳 バナナヨーグルト
11 25 水	青菜ごはん 春雨スープ 揚げ餃子 ほうれん草とコーンのナムル	530.3(489.2) 13.2(11.7) 16.7(13.3) 1.8(1.5)	米 はるさめ、調合油、ごま油 いりごま	○牛乳、キャベツ餃子	ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、コーン缶 たけのこ(ゆで) ◎フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だしの素	フルーツ豆乳 塩せんべい	牛乳 かつばえびせん
12 26 木	五目うどん いんげんのごまあえ 魚肉ソーセージ	438.8(399.3) 16.5(14.0) 19.5(16.7) 2.5(2.1)	干しうどん ○フランスパン、○サラダ油 ○グラニュー糖、すりごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、油揚げ	いんげん、にんじん、はくさい ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ミレーフライ	牛乳 ラスク
13 27 金	カレーライス キャベツのツナサラダ 野菜ゼリー	615.4(559.5) 20.3(17.3) 23.6(18.9) 1.6(1.5)	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、◎野菜ジュース	カレールウ、酢 ウスターソース、食塩	野菜ジュース カルシウムせんべい	牛乳 ポテコ
14 28 土	中華丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	509.8(428.1) 15.0(12.3) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ なると	バナナ、青りんごゼリー はくさい、たまねぎ、にんじん しょうが、○フルーツ豆乳	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー
19 木	食パン 焼きそば コーンスープ おしゃぶり昆布(カミガデー)	463.1(379.9) 20.1(15.7) 13.2(10.0) 2.3(1.9)	焼きそばめん 食パン、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ ○みかん缶、○パイ缶 たまねぎ、もやし、にんじん コーン缶、しいたけ、あおのり	焼きそばソース、コンソメ 食塩、パセリ粉	お茶 田舎あられ	牛乳 フルーツゼリー
30 月	マーボー丼 中華スープ(コーン・わかめ) 中華風酢の物	554.2(506.2) 21.6(18.2) 16.8(15.8) 2.5(2.2)	米 砂糖、はるさめ、ごま油 片栗粉	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、赤みそ	たまねぎ、にんじん コーン缶 きゅうり、みかん缶 しめじ、ねぎ、カットわかめ にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん 中華だしの素、食塩	お茶 ベジたべる	牛乳 純糖

6月

給食だより

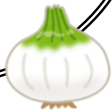
	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	509	18.1	15.7	202	1.8	219	0.32	0.35	35	4.6	2.1
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	103	90	108	86	82	101	111	103	140	134	121
3才未満児	456	15.1	12.9	212	1.7	180	0.27	0.3	33	4	1.8
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	83	99	105	74	82	112	104	135	112	100

※都合により、献立を
変更することがあります。

献立からのメッセージ

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春
頃から出回ります。肉厚でや
わらかく、甘味があり、みず
みずしいのが特徴です。



いんげん

カロテンが豊富で、独特の
風味と食感があります。給食
ではごま和えで提供しますが、
サラダや炒め物、煮物にも使
えます。



ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

- 脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



- 味覚の発達を促す
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



- 胃腸の働きを助ける
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



- 肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防

- 言葉の発音をはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる

あいう
えお



- あごが発達する
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



- むし歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目に見ると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

