

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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		
1 15 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	420.3(369.1) 14.7(12.1) 10.7(8.5) 2.2(1.8)	米 サラダ油、すりごま、ごま油	○牛乳、えび 無添加ベーコン、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 カルシウムせんべい	牛乳 濃州みそあられあられ
2 16 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	411.6(363.4) 17.3(14.1) 10.6(8.5) 1.4(1.1)	米 ざらめ糖(中ざら) ○調合油 ○フレンチポテト(冷凍)	○牛乳、メルルーサ 赤みそ 油揚げ	たまねぎ、にんじん、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 ○食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 フライポテト
3 17 水	青菜ごはん 春雨スープ 揚げ餃子 小松菜のごま和え(ツナ)	551.1(446.2) 15.6(12.1) 19.6(14.0) 2.0(1.6)	米 はるさめ、調合油、いりごま ごま油、砂糖	○牛乳、キャベツ餃子 ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、キャベツ たけのこ(ゆで)、菜飯の素	しょうゆ、中華だしの素、 酢	お茶 きなこもち	牛乳 ばりんこ
4 18 木	食パン 焼きそば コーンスープ	459.3(358.0) 20.2(15.4) 14.3(10.8) 2.4(1.8)	食パン 焼きそばめん、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 無添加ベーコン 絹ごし豆腐、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ ○みかん缶、たまねぎ にんじん、コーン缶、しいたけ あおのり、もやし	焼きそばソース、コンソメ 食塩、パセリ粉	お茶 かきもち	牛乳 フルーツゼリー
5 19 金	カレーライス キャベツのツナサラダ 野菜とくだものゼリー	611.3(536.0) 19.4(16.4) 21.3(18.3) 1.4(1.4)	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 野菜とくだものゼリー	カレールー、酢 ウスターソース、食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 (以上児)いもけんぴ (未満児)ポテロング
6 20 土	鶏丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	694.8(605.8) 15.1(12.6) 14.8(12.0) 1.4(1.2)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	鶏もも肉、魚肉ソーセージ なると	バナナ、たまねぎ、にんじん くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クラッカー
8 22 月	五目御飯 味噌汁(わかめ・たまねぎ) 春雨サラダ	452.9(396.6) 15.6(12.8) 11.0(8.7) 2.3(1.9)	米 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ 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、カットわかめ えのきたけ、干しいたけ りりりこんぶ(だし用)、ごぼう	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) みりん、食塩	お茶 うすあげえびせ ん	牛乳 ベジたべる
9 23 火	食パン 鶏肉の野菜煮込み 米粉のマカロニサラダ	529.1(413.8) 24.0(18.4) 21.7(16.8) 2.2(1.7)	食パン じゃがいも、米粉マカロニ マヨネーズ(スプレッド) ○砂糖、砂糖、サラダ油 小麦粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ みかん缶、にんにく ○ブルーベリージャム ピーマン、トマトピューレ しめじ、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	お茶 田舎あられ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト
10 24 水	とりそぼろ丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ほうれん草とコーンのナムル	509.1(440.4) 18.8(15.6) 18.8(15.0) 1.6(1.4)	米 サラダ油、砂糖、いりごま ごま油	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ミックス味噌 油揚げ	ほうれん草、キャベツ にんじん、もやし、たまねぎ コーン缶、えのきたけ しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力)	お茶 塩せんべい	牛乳 とんがりコーン
11 25 木	食パン 五目うどん いんげんのごまあえ 魚肉ソーセージ	413.0(318.3) 19.0(13.7) 13.7(11.2) 2.6(2.0)	食パン 干しうどん、すりごま	○牛乳、鶏もも肉 魚肉ソーセージ、油揚げ	いんげん、○パイン缶 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 カニチップ	牛乳 フルーツゼリー
12 26 金	ごはん すまし汁(白玉麩) 味噌カツ 茹で野菜	548.1(472.6) 21.6(17.6) 18.8(15.0) 1.4(1.2)	米 パン粉、調合油、小麦粉 ざらめ糖(中ざら)、白玉麩	○牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩	お茶 ハイハイ(野菜)	牛乳 サッポロポテト
13 27 土	中華丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	644.8(565.8) 14.4(11.9) 10.3(8.3) 1.3(1.1)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ なると	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だしの素		フルーツ豆乳 クッキー
29 月	マーボー丼 中華スープ(コーン・わかめ) 中華風酢の物	536.6(462.1) 21.4(17.5) 15.0(12.0) 2.3(1.9)	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 カルシウムせんべい	牛乳 アスパラガスビスケット
30 火	わかめごはん すまし汁(豆腐・えのき) 厚揚げのみそ炒め	540.6(459.8) 21.2(17.2) 17.1(13.6) 1.8(1.4)	米 ○米粉、○砂糖 ○サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(も も) ○豆乳、木綿豆腐、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、えのきたけ、しょうが ○マーマレード、干しいたけ りりりこんぶ(だし用) にんにく、炊き込みわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 蒸しパン (マーマレード)

6月 給食だより



	エネルギー kcal	タンパク 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	520	18.2	15.5	210	1.7	210	0.32	0.35	21	4.3	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	102	89	101	91	77	111	114	109	105	134	136
3才未満児	440	14.6	12.3	209	1.6	168	0.25	0.3	19	3.4	1.5
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	79	88	98	70	89	100	107	95	103	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

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。給食ではごまあえで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。



じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。貯蔵が長く野菜として扱われますが、主食にもなります。暑さが当たると身が出るので、暗所で保管しましょう。



ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせること。そして、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1 消化吸収の促進

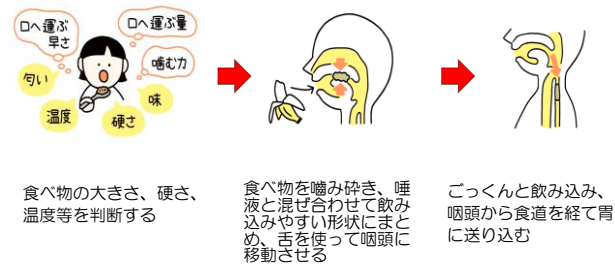
- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2 味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。

3 脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。



4 口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5 顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

