

令和2年度 6月 給食献立表

※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
 ※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。
 ※6月12日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持ち込みはいいません。

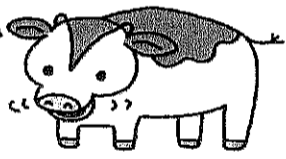
日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児		幼児	
						エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1月	鶏肉の甘辛だれ ポテトサラダ 大根と人参とねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	・鶏もも ・普通牛乳	・薄力粉・ごま ・じゃがいも・マヨネーズ ・精白米・食パン	・しょうが・にんじん・きゅうり ・だいこん・根みつば ・バナナ・いちごジャム	626kcal 19.8g	22.1g 1.2g	582kcal 19.5g	27.1g 1.5g
2火	カレーライス コーンサラダ 麩とえのきのすまし汁 オレンジ	バナナヨーグルト	・ぶたもも ・プレーンヨーグルト	・じゃがいも ・ふ・精白米	・たまねぎ・にんじん ・トマトホール缶詰・トマト ・えのきたけ・バナナ・オレンジ ・キャベツ・コーン・きゅうり	436kcal 15.2g	10.4g 1.8g	344kcal 13.8g	12.5g 2.3g
3水	たらの甘酢あんかけ しそひじき なすと豚肉いため もやしと人参と三つ葉のみそ汁 オレンジ	ナポリタン	・すけとうだら・ぶたもも ・ウインナーソーセージ	・薄力粉・片栗粉 ・精白米 ・スパゲティ	・にんじん・だいずもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・乾ひじき ・なす・青ピーマン ・たまねぎ・しょうが・にんにく	497kcal 22.9g	14.6g 1.5g	421kcal 23.4g	17.9g 2.3g
4木	栄養納豆 胡瓜と塩昆布和え 小女子入り切り干し大根煮 旭豆腐となめこのみそ汁 バナナ	いなりずし	・納豆 ・小女子・油揚げ ・凍り豆腐	・しらたき ・精白米	・根みつば・オレンジ ・白菜・ほうれんそう・にんじん ・長ねぎ・塩昆布・きゅうり ・切り干しだいこん・なめこ・バナナ ・乾しいたけ	592kcal 23.4g	14.7g 1.8g	540kcal 24.0g	20.4g 1.1g
5金	煮込みハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ コンソメスープ オレンジ	牛乳 蒸しパン	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・鶏卵 ・生クリーム	・パン粉・精白米 ・ホットケーキミックス ・マヨネーズ	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・トマトケチャップ・トマトピューレ ・トマトホール缶詰・ブロッコリー ・えのきたけ・オレンジ	530kcal 20.3g	16.7g 0.9g	460kcal 20.1g	18.4g 1.4g
6土	小切り麩あんかけ かぼちゃ煮 玉葱と人参とねぎのみそ汁 バナナ	ジュース 塩煎餅	・鶏もも	・ふ ・精白米	・青ねぎ・たまねぎ・かぼちゃ ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・りんごジュース	525kcal 14.3g	1.9g 1.1g	455kcal 12.6g	1.8g 1.4g
7日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
8月	豚肉生姜焼き ナムル キャベツと人参とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	・ぶたもも ・ぶたばら ・普通牛乳	・精白米 ・食パン	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん・もやし ・きゅうり・長ねぎ・オレンジ	462kcal 17.5g	14.1g 0.9g	377kcal 16.6g	17.1g 1.2g
9火	マーボー豆腐 伴三条 中華スープ(わかめ、えのき) バナナ	牛乳 黒糖焼き	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・ロースハム ・厚焼きたまご・普通牛乳	・はるさめ ・精白米・薄力粉・黒砂糖	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・わかめ ・えのきたけ・バナナ	509kcal 15.8g	11.3g 0.9g	436kcal 14.5g	13.6g 1.1g
10水	ほっけ塩焼き 肉じゃが 胡瓜とささみの梅和え 玉葱と麩とえのきのみそ汁 オレンジ	きつねうどん	・ほっけ・ぶたもも ・鶏ささ身 ・油揚げ	・じゃがいも・しらたき ・ふ・精白米 ・うどん	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・えのきたけ・オレンジ ・長ねぎ	458kcal 19.8g	5.8g 2.5g	371kcal 19.5g	6.7g 3.1g
11木	焼き肉丼 大根、にんじん、きゅうりサラダ (ごまドレ) 豆腐とねぎとわかめのみそ汁 スイカ	お茶 ゆでじゃがいも	・ぶたばら・木綿豆腐	・精白米 ・じゃがいも	・青ピーマン・なす・だいこん ・長ねぎ・わかめ・すいか ・にんじん・きゅうり・バナナ	396kcal 12.3g	12.7g 1.6g	294kcal 10.2g	15.4g 2.0g
12金	～誕生会～ ケロちゃんパン デコかたつむり ナポリタン キャベツサラダ コンソメスープ ぶどう寒天	牛乳 かたつむりロール	・ちくわ ・ウインナーソーセージ ・かにかまぼこ ・かまぼこ	・精白米 ・マヨネーズ ・ロールパン ・スパゲティ	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・にんにく ・コーン・きゅうり	816kcal 25.7g	22.0g 3.0g	820kcal 26.9g	27.0g 3.8g
13土	三色丼 ブロッコリーごま和え 麩とねぎとえのきのすまし汁 バナナ	ジュース 塩煎餅	・ぶたひき肉	・ごま・ふ ・精白米	・きゅうり・にんじん・ブロッコリー ・長ねぎ・えのきたけ・バナナ ・りんごジュース	549kcal 18.4g	8.3g 1.7g	485kcal 17.7g	9.9g 2.1g
14日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
15月	油淋鶏 キャベツの和風ドレッシング じゃが芋と人参と葱と玉葱の みそ汁 メロン	ゆかりおにぎり	・鶏もも	・薄力粉 ・いりごま ・じゃがいも・精白米	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・メロン ・ゆかり	488kcal 14.2g	10.7g 0.9g	410kcal 12.5g	12.8g 1.1g
16火	豚肉としそまき揚げ 小松菜ツナ和え(マヨあえ) キャベツと人参と油揚げのみ みそ汁 バナナ	牛乳 ラスク	・ぶたもも ・ツナ ・油揚げ・普通牛乳	・薄力粉・パン粉 ・マヨネーズ・精白米・食パン ・バター	・にんじん・えのきたけ・しその葉 ・こまつな・キャベツ・バナナ	563kcal 18.1g	19.0g 0.9g	503kcal 17.4g	23.2g 1.1g
17水	春雨炒め きゅうりとオクラの酢の物 中華豆腐 スイカ	焼きそば	・木綿豆腐・かにかまぼこ ・鶏ひき肉・ぶたひき肉	・はるさめ ・精白米・中華めん	・わけぎ・にんじん・たまねぎ ・青ピーマン・しょうが・にんにく ・長ねぎ・すいか ・キャベツ・だいずもやし ・オクラ・きゅうり	468kcal 15.4g	7.0g 0.7g	385kcal 14.0g	8.3g 0.9g
18木	さばのみぞれがけ 人参としらす炒め 麩と玉葱と三つ葉のみそ汁 バナナ	牛乳 きなごマカロニ	・さば・しらす干し ・普通牛乳・きな粉	・薄力粉・ごま・ふ ・精白米 ・マカロニ	・だいこん・にんじん ・たまねぎ・根みつば・バナナ	542kcal 22.1g	16.3g 1.9g	476kcal 22.3g	19.9g 2.4g
19金	油麩たまごじ さつまいも煮 大根、胡瓜、かにかまサラダ (青しそドレ) 旭豆腐と人参と玉葱みつばの みそ汁 オレンジ	牛乳 フランクフルト	・鶏もも・鶏卵 ・かにかまぼこ ・凍り豆腐・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・ふ・さつまいも ・精白米	・たまねぎ・わけぎ・きゅうり ・だいこん・にんじん ・みつば・オレンジ	585kcal 27.7g	20.5g 2.0g	530kcal 29.4g	25.1g 2.4g
20土	肉丼 キャベツともやしのゆかり和え 豆腐とねぎとえのきと油揚げ のみそ汁 オレンジ	牛乳 クリームパン	・ぶたもも・木綿豆腐 ・油揚げ ・普通牛乳	・しらたき・精白米	・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・青ピーマン・キャベツ・ゆかり ・長ねぎ・えのきたけ・オレンジ	483kcal 22.8g	13.6g 1.1g	403kcal 23.3g	16.4g 1.4g

裏面に続きます。

21	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
22	月	ポークケチャップ ほうれんそうとツナサラダ 大根と三つ葉と旭豆腐のみそ汁 オレンジ	ヨーグルトゼリー	・ぶたもも ・ぶたばら ・凍り豆腐 ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト ・ツナ	・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・コーン缶詰粒・にんじん ・きゅうり・根みつば・だいこん ・ほうれんそう ・オレンジ	401kcal 16.0g	12.2g 1.0g	301kcal 14.7g	14.7g 1.2g
23	火	鶏の唐揚げ シルバーサラダ なめことねぎとじゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 ホットケーキ	・鶏もも・鶏卵 ・普通牛乳 ・ロースハム	・片栗粉 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・はるさめ	・にんにく・しょうが・きゅうり ・にんじん・青ピーマン・なめこ ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	495kcal 14.8g	23.4g 1.1g	619kcal 18.5g	29.3g 1.4g
24	水	鶏団子とスープ レンコン金平 水菜と油揚げのにびたし オレンジ	中華ざる	・鶏ひき肉・焼き豆腐 ・油揚げ	・片栗粉 ・精白米 ・中華めん	・れんこん・にんじん ・キャベツ・チンゲンサイ ・青ピーマン・みずな ・オレンジ・長ねぎ・にんじん	475kcal 16.9g	6.9g 1.8g	393kcal 15.9g	8.2g 2.2g
25	木	たらの立田揚げ パンパンジー もやしと人参とねぎと麩みそ汁 バナナ	牛乳 みたらし団子	・すけとうだら ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳 ・鶏ささみ	・片栗粉 ・ふ ・精白米・白玉粉 ・ごま	・しょうが・きゅうり・たまねぎ ・水菜・だいごもやし・にんじん ・長ねぎ・バナナ	559kcal 27.8g	12.5g 1.7g	498kcal 29.6g	15.1g 2.1g
26	金	鶏の照り焼き ブロッコリーマヨ ネーズ ねぎとたまねぎと油揚げとわか めのみそ汁 オレンジ	うさぎ〜ぞう →アイスサンデー りす →ごまプリン、 ウエハース	・鶏もも・油揚げ ・アイス	・マヨネーズ・精白米	・しょうが・にんにく・ブロッコリー ・長ねぎ・たまねぎ・わかめ ・オレンジ	378kcal 15.9g	10.9g 0.6g	271kcal 14.7g	13.1g 0.8g
27	土	豚肉入り金平ごぼう 胡瓜と海藻サラダ(和風ドレ) キャベツとみつばと麩のみそ汁 バナナ	牛乳 塩煎餅	・ぶたもも ・普通牛乳	・ごま・ふ・精白米	・ごぼう・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・わかめ・根みつば ・キャベツ・バナナ	468kcal 16.1g	6.6g 2.6g	384kcal 14.9g	7.8g 3.2g
28	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
29	月	すきやき風煮 ブロッコリーごま和え さばしおやき オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・木綿豆腐・ぶたもも ・さば・普通牛乳 ・クリームチーズ	・しらたき・ふ ・ごま・精白米	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・ブロッコリー ・オレンジ・いちごジャム	469kcal 19.8g	13.9g 1.4g	386kcal 19.5g	16.8g 1.7g
30	火	豚肉炒め キャベツサラダ(和ドレマヨ) 豆腐とねぎとなめこみそ汁 バナナ	オレンジ寒天	・ぶたもも ・絹ごし豆腐	・精白米 ・マヨネーズ	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・みずな・長ねぎ・なめこ ・きゅうり・バナナ・寒天 ・みかんジュース	358kcal 10.9g	5.2g 0.9g	247kcal 8.4g	6.0g 1.1g



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、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

