

令和5年6月



予定献立表



| 日付 | 献立 | 材料名 | | | 午前おやつ(0~2歳児のみ) |
|-----------|--|--------------------------|--|----------------------|----------------------|
| | | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱と力になるもの | 午後おやつ(未満児/以上児) |
| 1 (土) | ぎゅうどん トマト ぎゅうにゅう | 牛肉 牛乳 | たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ トマト | 米 | せんべい2 - |
| 3 (月) | まぜごはん おこのみふうオムレツ はるさめサラダ | 豚ミンチ 鶏卵 かつお節 赤板 牛乳 | キャベツ 青のり にんじん きゅうり | 米 春雨 マヨネーズ | ビスコ スナックパン |
| 4 (火) | ごはん にくじゃが ごまドレッシングサラダ ウエハース(3歳児以上) | 牛肉 牛乳 | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり セロリー | 米 じゃがいも 糸こんにゃく ごま | ウエハース プリン |
| 5 (水) | ごはん ぶたにくのねぎみそいため ほうれんそうのじゃこあえ にんじんたまねぎスープ バナナ(3歳児以上) | 豚肉 しらす にぼし 牛乳 | 白ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん | 米 ごま | バナナ ☆にぼしごまチップ |
| 6 (木) | ごはん とりにくのトマトに あげともやしのごまず チーズ(3歳児以上) | 鶏肉 油揚げ 牛乳 | たまねぎ にんにく トマトピューレ もやし ピーマン | 米 じゃがいも ごま | チーズ いちごヨーグルト |
| 7 (金) | ごはん さかなのなんばんに せんぎりにつけ みそしる オレンジ(3歳児以上) | 魚 油揚げ かつお節 牛乳 | しょうが 切干大根 にんじん いんげん 小松菜 | 米 | オレンジ 芋けんぴ |
| 8 (土) | イタリアンスパゲティ キウイ ぎゅうにゅう | 豚ミンチ 牛乳 | たまねぎ にんじん ピーマン | スパゲティ | ポーロ - |
| 10 (月) | グリーンピースごはん とうふチャンプル ポテトサラダ | 豆腐 ツナ缶 かつお節 牛乳 | グリーンピース 刻み昆布 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり にんじん コーン | 米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ | にぼし ゼリー |
| 11 (火) | ごはん さばのうめぼしに きゅうりのちゅうかふうサラダ | さば 牛乳 | 梅干し きゅうり にんじん セロリー | 米 ごま油 | バナナ ビスケット |
| 12 (水) | コッペパン にくだんごのはくさいスープ ツナサラダ | 合ミンチ ツナ缶 牛乳 | 葉ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり | コッペパン 春雨 | せんべい2 ウエハース |
| 13 (木) | ちゃんぼんめん ひじきのさんばいず オレンジ | 豚肉 牛乳 | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし ひじき きゅうり コーン | 中華麺 | せんべい3 ポーロ |
| 14 (金) | ごはん ふわふわチキン かぼちゃのあまに すましじる | 鶏ミンチ 豆腐 牛乳 | かぼちゃ 小松菜 葉ねぎ パイン缶 みかん缶 | 米 麩 さつまいも バター | フルーツ ☆さつまいものバター醤油 |
| 15 (土) | やきとりどん オレンジ ぎゅうにゅう | 鶏肉 牛乳 | たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ | 米 | クッキー - |



| 日付 | 献立 | 材料名 | | | 午前おやつ(0~2歳児のみ) |
|---|--|--------------------------|---|-------------------|--------------------|
| | | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱と力になるもの | 午後おやつ(未満児/以上児) |
| 17 (月) | ごはん カレーシチュー じゃこのマリネふう ヨーグルト(3歳児以上) | 牛肉 しらす 牛乳 | たまねぎ にんじん りんご | 米 ジャがいも 薄力粉 ごま | にぼし |
| | | | | | ウエハース |
| 18 (火) | ごはん やきにく すのもの バナナ(3歳児以上) | 牛肉 牛乳 | たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり | 米 | バナナ |
| | | | | | 芋けんぴ |
| 19 (水) | ごはん さかなのさいきょうやき ひじきのにつけ みそしる ゼリー(3歳児以上) | 魚 油揚げ ツナ缶 牛乳 | ひじき にんじん いんげん しめじ ピーマン 葉ねぎ | 米 ごま油 | ゼリー |
| | | | | | ☆無限ピーマン |
| 20 (木) | ごはん まーぼーどうふ じゃがいものソテー | 豆腐 合ミンチ 牛乳 | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ピーマン | 米 ジャがいも | スナックパン |
| | | | | | コーンフレーク /+ヨーグルト |
| 21 (金) | ごはん ふたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ みそしる チーズ(3歳児以上) | 豚肉 豆腐 牛乳 | たまねぎ しょうが いんげん キャベツ にんじん 乾わかめ | 米 ごま | チーズ |
| | | | | | ぶどうヨーグルト |
| 22 (土) | やきそば バナナ ぎゅうにゅう | 豚肉 牛乳 | キャベツ にんじん もやし ピーマン たまねぎ | 中華麺 | せんべい3 |
| | | | | | - |
| 24 (月) | さけそぼろどん きんぴら すましじる ゼリー(3歳児以上) | さけ 鶏卵 牛乳 | たまねぎ にんじん 枝豆 ごぼう ピーマン 乾しいたけ えのき 葉ねぎ | 米 糸こんにゃく 麩 | ゼリー |
| | | | | | ビスケット/チーズ |
| 25 (火) | ごはん あつあげとこいものにつけ あえもの ポーロ(3歳児以上) | 鶏肉 厚揚げ かつお節 牛乳 | にんじん いんげん 小松菜 白菜 | 米 里芋 こんにゃく | ポーロ |
| | | | | | プリン |
| 26 (水) | ごはん こうやどうふのそぼろに かぼちゃサラダ みそしる クッキー(3歳児以上) | 鶏ミンチ 牛乳 | 大根 たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース かぼちゃ きゅうり ほうれん草 | 米 マヨネーズ | クッキー |
| | | | | | キウイ |
| 27 (木) | ひじきごはん しろみざかなのしおやき じゃがいものそぼろあんかけ ウエハース(3歳児以上) | 豚肉 油揚げ 白身魚 鶏ミンチ 牛乳 | にんじん ひじき グリーンピース | 米 ジャがいも | ウエハース |
| | | | | | フルーチェ |
| 28 (金) | ごはん やながわふう わかめとじゃこのいりに オレンジ(3歳児以上) | 牛肉 鶏卵 しらす かつお節 牛乳 | ごぼう たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース 寒天 乾わかめ みかん缶 | 米 | オレンジ |
| | | | | | ☆牛乳寒天 |
| 29 (土) | とりそぼろどん トマト ぎゅうにゅう | 鶏ミンチ 鶏卵 牛乳 | にんじん しょうが いんげん トマト | 米 | ビスコ |
| | | | | | - |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。 | | | | 平均エネルギー量 | 527kcal |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。 | | | | 平均タンパク質量 | 21.3g |

栄養価は3歳児のものを記載しています。

梅雨の時期がやってきました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。ご家庭でできる食育をいくつかご紹介しますので、ぜひ、この機会に食育に取り組んでみてください。

食事のマナー

"命をいただく"という意味も込められた食事の挨拶が大切です。



食事のお手伝い

食に対して興味・関心が高まります。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。



親子でクッキング

特に盛り付けは「自分で完成させた!」という満足感を味わうことができます。



みんなで楽しい

食卓

家族で食卓を囲み、会話を楽しみましょう。



◆よく噛んで食べましょう!

私たちは、毎日いろいろな食べ物を噛んで食べています。普段はあまり考えずに行っていますが、「噛む」ということは、体にとっても大切な働きをしています。

よく噛んでいいこといっぱい!

【噛むことの効果】



●肥満予防

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

●脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

●消化・吸収を助ける

よく噛むと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

●虫歯予防

噛むことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。

【噛む回数を増やすアイデア】



○「硬いもの」より、「歯ごたえのあるもの」を食物繊維の多い野菜(ごぼう、レンコン)や、海藻、キノコ、こんにゃく。

○食材を大振りに切る

自然に噛む回数を増やせます。カレーやサラダの野菜をあえて大きく切りましょう。

○素材を組み合わせる

一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせる方がよく噛む料理になります。

○味付けを薄味にする

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液が多く出ます。

< さばの梅干し煮 >



梅の実が熟す時期、梅雨に入る時期という意味のある「入梅」。梅干しを食べて、じめじめと暑い時期を乗り切りましょう!

【材料(1人前3歳児)】

- ・さば 1切れ
- ・梅干し 1g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・砂糖 3g
- ・みりん 5g

作り方

- ①梅干しの種を取り除き、細かく刻む。
- ②鍋に分量の酒、しょうゆ、砂糖、みりん、①の梅干しを入れ、一煮立ちさせる。
- ③②にさばの皮目を上にして並べる。
- ④蓋をして強火で5分程沸騰させた後、弱火で10分程度煮含める。汁気がとろっとしてきたら完成!

