

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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	ごはん すまし汁(白玉麴) 味噌カツ、茹で野菜 ぶどうゼリー	596 23.5 14.7 1.5	米、パン粉、調合油 小麦粉、ざらめ糖(中ざら) ◎おにぎりせんべい銀しゃり ◎味しらべ	◎○牛乳、豚肉(ヒレ) 卵、赤みそ	キャベツ、にんじん えのきたけ ○気になる野菜果汁(アップル)	しょうゆ こんぶだし 本みりん らっきょう酢、食塩	牛乳 せんべい	2日：牛乳 16日：気になる野菜果汁 味しらべ
03 17 火	ごはん 具だくさん汁(油揚げ・小松菜) 煮魚(鯖) りんご1/6	504 18.7 15.8 1.1	米 ざらめ糖(中ざら) ◎たべっこどうぶつ、 ○アンパンマンおやさいせん	◎○牛乳、さば 油揚げ	たまねぎ、りんご 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 こんぶだし しょうゆ 食塩	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳 おやさいせんべい
04 18 水	とりそぼろ丼(卵) キャベツのスープ 小松菜のごま和え(ツナ) コアコア	595 22.8 19.8 1.2	米、サラダ油 砂糖、すりごま ◎ハイハイン、 ○エントリー	◎○牛乳、卵、 鶏ひき肉 ツナ水煮、赤みそ 油揚げ、コアコア	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん コンソメ、めんつゆ らっきょう酢 こんぶだし、食塩	牛乳 ハイハイン	牛乳 エントリー
5 19 木	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 オレンジ1/6	549 12.6 8.9 1.8	米、サラダ油 すりごま、ごま油 ◎クッピーラムネ、 ○クリームワッフル	◎牛乳、卵 焼き豚、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、オレンジ ○ぶどう果汁	しょうゆ 中華だしの素 こんぶだし、 めんつゆ、食塩	牛乳 クッピーラムネ	ぶどう果汁 クリームワッフル
6 20 金	ロールパン 焼きそば コーンスープ あじさいゼリー	498 18.8 9.7 2.1	焼きそばめん、 ロールパン サラダ油 ◎卵ボーロ、○ぱりんこ	◎○牛乳、豚肉(もも) 卵、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ あじさいゼリー、たまねぎ、 もやし、にんじん、コーン缶、 しいたけ、あおのり、○りんご果汁	焼きそばソース こんぶだし、 コンソメ、食塩 パセリ粉	牛乳 卵ボーロ	6日：りんご果汁 20日：牛乳 ぱりんこ
9 月 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 みかんゼリー	649 18.1 21.7 1.8	米、マロニー、調合油、ごま油 すりごま◎アンパンマンのソフトせん ○サッポロポテトつぶつぶベジタブル、 【誕生会デザート】 赤組：お米deスティックケーキ、 2～5歳児：いちごのケーキ	◎○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) みかんゼリー	しょうゆ、めんつゆ 中華だしの素 こんぶだし食塩	牛乳 ソフトせん	牛乳 9日：サッポロポテト つぶつぶベジタブル 25日：誕生会デザート
10 24 火	食パン(ジャム&マーガリン) 鶏肉の野菜煮込み マカロニサラダ バナナ1/2	594 21.5 16.4 2.1	食パン、じゃがいも マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、サラダ油、マーガリン ○白い風船、◎ヤングドーナツ	◎牛乳 鶏もも肉、無添加ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ トマトビュレ、みかん缶、ジャム ピーマン、しめじ、コーン缶 きゅうり、○気になる野菜果汁	ケチャップ しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 白い風船	気になる野菜果汁 ヤングドーナツ
11 水 27 金	五目御飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 春雨サラダ さくらんぼフレッシュゼリー	498 16.8 9.8 2.5	米、マロニー 砂糖、ごま油 ◎マンナウエファー ○エントリー	◎○牛乳、鶏もも肉 ミックス味噌、油揚げ ○エントリー	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、さくらんぼゼリー	しょうゆ、らっきょう酢 こんぶだし みりん、食塩	牛乳 ウエハース	牛乳 エントリー
12 木 23 月	カレーライス キャベツのツナサラダ 野菜ゼリー	681 21.7 25.1 2	米、じゃがいも サラダ油 ◎カルシウムせん、 ○クリームラスク	○牛乳、豚肉(もも) ツナ水煮、大豆(ゆで)	たまねぎ、やさしいゼリー キャベツ、にんじん コーン缶、◎野菜ジュース	カレールウ、 らっきょう酢 食塩	野菜ジュース カルシウムせんべい	牛乳 ラスク
13 金 26 木	ロールパン 五目うどん いんげんのごまあえ 魚肉ソーセージ、ヤクルト	378 14 8.9 2.5	干しうどん、ロールパン、すりごま ◎マンナビスケット	◎牛乳、 鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、 油揚げ、ヤクルト	いんげん、にんじん はくさい、ねぎ、○バイン缶、 干しいたけ、○みかん缶、 ○ゼリー(ピオーネ、マスカット)	しょうゆ、本みりん こんぶだし、めんつ ゆ 食塩	牛乳 ビスケット	お茶 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 ファイバーヨーグルト	540 22.3 14.4 2.2	米、砂糖、マロニー ごま油、片栗粉 ◎ビスコ ○コーンバー	◎○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、赤み そ ファイバーヨーグルト	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 しょうが	しょうゆ、らっきょう酢 みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 ビスコ	牛乳 コーンバー

★土曜日★

7	コッペパン(いちごジャム&マーガリン)、ナポリタン、グングンお魚ソーセージ、ぶどうゼリー
14	中華丼、ソーセージ、ヨーグルト
21	ハヤシライス、グングンお魚ソーセージ、りんごゼリー
28	ナイススティックパン、ミートスパゲティー、ソーセージ、ヨーグルト



* 食材の都合により献立を変更する場合があります。
* 誕生会(25日)は、デザートでお祝いします。

6月給食だより

給食レシピ

鶏そぼろ丼
4日・18日

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、にんじんを炒め、すりおろした生姜と鶏ひき肉を加えて炒める。
- 3 調味料をすべて加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を熱し、炒の卵を作る。
- 5 炊きあがったご飯に3、4をのせる。

材料(4人分)
・炊きあがったご飯 4杯分
・鶏ひき肉 100g
・にんじん 1/3本
・卵 2個
・油 小1
・砂糖 小2
・みりん 小1
・醤油 小1.5
・しょうが 適宜
・サラダ油 適宜

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



・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



・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



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる



・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、食べ過ぎを防ぐ



★「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。



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。給食ではごま和えて提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。

