

6月こども園献立予定表

竹原こども園



よくかんでたべよう!



| | げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | どようび 土曜日 |
|----------------|--|---|--|--|---|--|
| ぎょうじ 行事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| きゅうしょく 給食 | すたみないた スタミナ炒め とまと トマトの かきたまスープ くだもの | いそに 磯煮 まかにさらだ マカロニサラダ くだもの | とんかつ みそドレッシング さらだ サラダ くだもの | ちんじゃおろーす チンジャオロース とまと トマトみそ汁 くだもの | さかなにつ 魚の煮付け ぼてと ポテトの まよ マヨしょうゆ炒め ふ 麩のみそ汁 くだもの | らーめん みそラーメン さかな 魚のふりかけ くだもの |
| ご 午後 おやつ | すきむみるく スキムミルク みるく ミルクくずもち | ぎゅうにゅう 牛乳 りんごジャムサンド | すきむみるく スキムミルク ゆかりおにぎり | ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずい チーズ入り蒸しパン | すきむみるく スキムミルク 玄米 ふれーくすなっく フレークスナック | すきむみるく スキムミルク おかし |
| ぎょうじ 行事 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| きゅうしょく 給食 | にくどうふ 肉豆腐 どれっしんぐ ドレッシング つなさらだ ツナサラダ くだもの | さかな 魚のムニエル み みしろみさかなにつ (未:白身魚の煮付け) こーるすろー コールスロー こんさい 根菜みそ汁 くだもの | だいず 大豆うどん ちゅうかさらだ 中華サラダ くだもの | げんきばーぐ 元気バーグ うめまよねーずあ 梅マヨネーズ和え くだもの | さかな 魚の吹き寄せ揚げ み みしろみさかなにつ (未:白身魚の煮付け) わふうさらだ 和風サラダ くだもの | こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ あ ゆかり和え くだもの |
| ご 午後 おやつ | すきむみるく スキムミルク ベジ びーんずびすけっと ビーンズビスケット | すきむみるく スキムミルク ふらいどぼてと フライドポテト | ぎゅうにゅう 牛乳 つなかれー ツナカレーおにぎり | すきむみるく スキムミルク ふ 麩 しなもんしゅがー シナモンシュガー | ぎゅうにゅう 牛乳 ぐりーんほっとけーき グリーンホットケーキ | すきむみるく スキムミルク おかし |

* 3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものが
あり、昼食にごはんがあります。

* 誕生会の日は、お弁当は要りません。



* が付いている日は、スプーンを持参してください。

* (未:)は、未満児の別献立です。

* 午後のおやつは、変更になることがあります。

* 3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

| | 3歳以上児 | 3歳未満児 |
|--------|---------------|---------|
| 栄養量 | エネルギー量 (kcal) | |
| 6月予定平均 | 385kcal | 469kcal |
| 目標量 | 400kcal | 500kcal |

旬の食材



~よくかんでたべよう~

歯が生え揃っていない子どもたちにとって、しっかり噛んで
食べることは難しいようですが、よく噛んで食べるという行為は、子どもの将来の生活習慣に関係してきます。
時々、しっかり噛めているか、子どもの食べ方や口の動きを見てください。

しっかりとよく噛んで食べると、いいことがいっぱいあります!

- 虫歯予防になります。
噛むことで唾液がでてむし菌の動きを弱めてくれます。
- 食べ物の本来の味を味わうことができます。
- あごや筋肉を発達させます。
- 脳の働きがよくなります。
しっかり噛むことで頭の血管や神経が刺激されるので、
脳の働きが良くなり記憶力アップにつながります。
- 満腹感が得られ、肥満予防になります。
- 消化・吸収を助けます。
食べ物を細かく噛み砕くことで胃や腸での消化・吸収が
しやすくなります。

噛む力や機能は生まれながら備わっているものではありません。
幼児期から噛むことを学習し、生涯に亘っての健康習慣を身につけて
いきましょう。



おくば
奥歯

たもの
食べ物を

すりつぶす

けんし
犬歯

たもの
食べ物を

かみちぎる

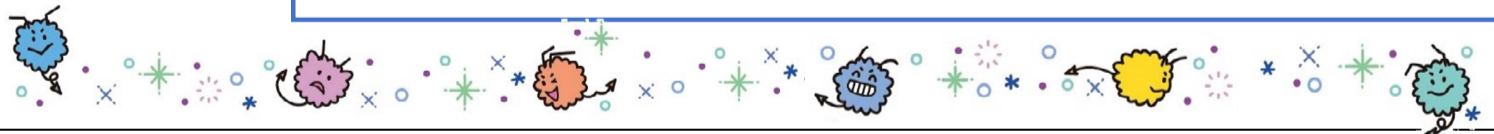
まえば
前歯

たもの
食べ物を

かみ切る

よくかんで あじわって食べましょう!

| | げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | どようび 土曜日 |
|----------------|--|---|---|---|---|---|
| ぎょうじ 行事 | 15 | 16 <small>かれー ひくつきんぐ</small> カレーの日クッキング | 17 | 18 <small>たんじょうかい</small> 誕生会 | 19 | 20 |
| きゅうしよく 給食 | あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 こんぶ なむる 昆布のナムル くだもの | なつやさいか れー 夏野菜カレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト くだもの | おむれつ オムレツ だいこんさらだ 大根サラダ くだもの | びびんば  ビビンバ すーぶ  わかめスープ くだもの  | さかな あ 魚のいそべ揚げ み しろみざかな につ (未：白身魚の煮付け) きゃべつ ず キャベツのごま酢 あ 和え くだもの とうふ しる 豆腐のみそ汁 | わふうすばげってい 和風スパゲッティ あさづ 浅漬け くだもの |
| ご 午後 おやつ | すきむみるく スキムミルク ばいんけーき パインケーキ | すきむみるく ふらんす スキムミルク フランス ばん まよねーずや パンのマヨネーズ焼き | ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐の ころころどーなつ コロコロドーナツ | すきむみるく さんしよく スキムミルク 3色 れんじゃーや がし レンジャー焼き菓子 | ゼリー りんごゼリー | すきむみるく スキムミルク おかし |
| ぎょうじ 行事 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| きゅうしよく 給食 | まっしゅや マッシュ焼き びーんず ぼぶりか ビーンズとパプリカ さらだ のサラダ くだもの | に さばのみそ煮 み しろみざかな に (未：白身魚のみそ煮) あ おかか和え ふわふわ卵スープ くだもの | にく 肉じゃが きゅうりと茎わかめ すもの の酢の物 くだもの | まーぼーどうふ マーボー豆腐 あおな あ 青菜のごま和え くだもの  | しろみざかな ちゅうかに 白身魚の中華煮 み しろみざかな につ (未：白身魚の煮付け) こまつな きほ 小松菜と切り干し だいこん すあ 大根のごま酢和え くだもの | やびーふん 焼きビーフン こいも 粉ふき芋 くだもの |
| ご 午後 おやつ | おれんじよーぐると オレンジヨーグルト むーす ムース | ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがもち | すきむみるく スキムミルク こんぶ 昆布おにぎり | すきむみるく スキムミルク とーすと みそトースト | ゼリー みかんゼリー | すきむみるく スキムミルク おかし |
| ぎょうじ 行事 | 29 | 30 | 園内の気温や湿度も高くなります。 長く置いている間に、食中毒菌が増える恐れもあります。 持ってくるお茶やご飯についても衛生面には注意をお願いします。 | | | |
| きゅうしよく 給食 | とりにく 鶏肉のねぎみそかけ ぼてとさらだ ポテトサラダ くだもの | さかな びかた 魚のピカタ み しろみざかな につ (未：白身魚の煮付け) なっとうあ 納豆和え くだもの やさいすーぶ 野菜スープ |  <p style="text-align: center;">食中毒について - 食中毒予防の3原則 - 菌をつけない・増やさない・やっつける</p> | | | |
| ご 午後 おやつ | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐おやき | すきむみるく スキムミルク じゃむさんど ジャムサンド | | | | |



料理名 トマトのかきたまスープ (4人分) **こどもが食べやすいメニューを紹介します**

| 食品名 | 分量 (g) | 下処理 | 作り方 |
|---|--|--|--|
| 煮干し 水 えのきたけ にんじん 玉ねぎ トマト ねぎ 卵 食塩 濃い口しょうゆ | 7.2 480 (2.4カップ) 32 (1/3袋) 40 (1/3本) 80 (小1こ) 80 (1/2こ) 12 (2本) 60 (M1こ) 少々 8 (大1/2弱) | 浸漬する 1cm幅に切りほぐす 細切り サイコロ切り 小口切り 溶きほぐす | ①煮干しでだしをとる。 ②①で野菜を煮る。 ③②に火が通ったら、濃い口しょうゆ・塩で調味する。 ④③にねぎと溶き卵を加え、一煮立ちさせる。 |