

6月こども園献立予定表

吉名こども園



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
きゅうしよく 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 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 運動会
きゅうしよく 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(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	さかなふよあ 魚の吹き寄せ揚げ み み(未:白身魚の煮付け) わふうさらだ 和風サラダ くだもの	
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク 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 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	

- * 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、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



~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!

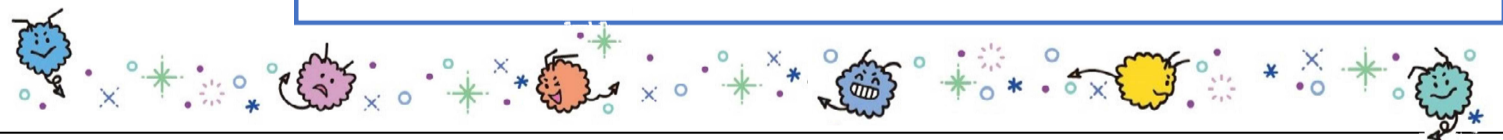
- 虫歯予防になります。
噛むことで唾液がでてむし菌の動きを弱めてくれます。
- 食べ物の本来の味を味わうことができます。
- あごや筋肉を発達させます。
- 脳の働きがよくなります。
しっかり噛むことで頭の血管や神経が刺激されるので、脳の働きが良くなり記憶力アップにつながります。
- 満腹感が得られ、肥満予防になります。
- 消化・吸収を助けます。
食べ物を細かく噛み砕くことで胃や腸での消化・吸収がしやすくなります。

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、生涯に亘る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 いちごうにんていきゆうぎょうび 1号認定休業日	16 かれーひ カレーの日	17	18	19 たんじようかい 誕生会	20
きゆうしよく 給食	あつあににくに 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	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) きやべつ キャベツのごま酢 あ 和え くだもの とうふ 豆腐のみそ汁	びびんば ビビンバ すーぶ わかめスープ くだもの おたんじようかい おめでとう	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 スキムミルク ふらんす フランス ばんまよねーずや パンのマヨネーズ焼き	ぎゆうにゆう 牛乳 とうふ 豆腐の ころころどーなつ コロコロドーナツ	ぜりー りんごゼリー	すきむみるく スキムミルク れんじゃーや レンジャー焼き菓子 さんしよく 3色	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 くつきんぐ クッキング	27
きゆうしよく 給食	まっしゅや マッシュ焼き びーんず 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 (未:白身魚のみそ煮) あ おかか和え たまごすーぶ ふわふわ卵スープ くだもの	にく 肉じゃが きゆうりと茎わかめ 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 青菜のごま和え くだもの	しろみざかな 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 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	ぎゆうにゆう 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	ぜりー 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。			
きゆうしよく 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>			
ご 午後 おやつ	ぎゆうにゆう 牛乳 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	7.2] 浸漬する 1cm幅に切りほぐす	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。
水	480 (2.4カップ)		
えのきたけ	32 (1/3袋)	細切り サイコロ切り	
にんじん	40 (1/3本)		
玉ねぎ	80 (小1こ)	小口切り	
トマト	80 (1/2こ)		
ねぎ	12 (2本)	溶きほぐす	
卵	60 (M1こ)		
食塩	少々		
濃い口しょうゆ	8 (大1/2弱)		