

予定献立表

令和2年6月分

榛東南部こども園

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は3時おやつ)			エネルギー 塩分 ()は未満
					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	
1	月	麦茶 蒸かし芋	ご飯、ニラ納豆、オクラときゅうりの磯和え、けんちん汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク 米粉のケーキ	米、さといも、油、砂糖	木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、いわし	グレープフルーツ、オクラ、にら、板こんにやく、にんじん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、のり、◎米粉のケーキ	357.9(291.8) 1.6(1.5)
2	火	麦茶 せんべい	食パン、鶏のから揚げごま風味、春雨サラダ、コーンスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、◎ヨーグルト、ハム、卵	◎バナナ、オレンジ、キャベツ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイ缶、きゅうり、コーン、パセリ、ごま、しょうが	472(433.9) 1.8(1.9)
3	水	麦茶 やさしいパン	うどん、やくみ(ほうれん草・ねぎ)、きんぴら、ゆでたまご、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカドッグ	砂糖、油、ごま油、小麦粉	◎牛乳、◎プチダノン、ゆで卵、豚肉、ちくわ、かつお節、◎脱脂粉乳、ソーセージ	オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、板こんにやく、れんこん、いんげん、ねぎ、干しいたけ	528.9(455.8) 3.5(3.0)
4	木	麦茶 クラッカー、チーズ	食パン、ポークビーンズ、かみかみサラダ、青菜スープ、梅ゼリー (虫歯予防メニュー)	牛乳・ミルク カルシウムおにぎり	じゃがいも、砂糖、油、ごま油、米	豚肉、ゆで大豆、いか(くん製)、チーズ、しらす	たまねぎ、トマト缶詰、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、にんじん、ごま、にんにく、梅果汁	438.8(404.1) 2.5(2.0)
5	金	麦茶 プチダノン	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、玉ねぎともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ごまトースト	米、◎食パン、◎マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、◎脱脂粉乳、ヨーグルト	にんじん、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、もやし、たけのこ、さやえんどう、◎ごま、干しいたけ、カットわかめ	557.5(545.4) 2.8(2.7)
6	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	
8	月	麦茶 甘食	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、小松菜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、ごま油	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、◎脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	632.2(663.6) 2.4(2.7)
9	火	麦茶、せんべい	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、春雨スープ、オレンジ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	小麦粉、マカロニ、コンフレック、バター、マヨネーズ、砂糖、はるさめ	◎牛乳、◎卵、◎脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、◎干しぶどう、カットわかめ、トマト	651.2(541.3) 2.9(2.6)
10	水	麦茶 みかんヨーグルト	醤油ラーメン、しゅうまい、グレープフルーツ	牛乳・ミルク デニッシュパン	中華めん、◎砂糖	◎牛乳、豚肉、◎脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ、◎みかん缶	545.3(498.1) 1.6(1.5)
11	木	麦茶 スティック大根	ビビンバ丼、ツナサラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、砂糖、油、ごま油、◎砂糖、じゃがいも	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、◎脱脂粉乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、きゅうり、干しいたけ、にんにく、わかめ、しょうが、ごま、◎だいこん、オレンジ	545.9(439.4) 2.3(2.1)
12	金	麦茶、ビスケット	食パン、鶏肉の照り焼き、さつまいもサラダ、ビーンズスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	小麦粉、マヨネーズ、油、さつまいも、麩、グラニュー糖	◎牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、◎脱脂粉乳	◎バナナ、トマト缶詰、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	584.5(519.6) 1.7(1.5)
13	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり、ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
15	月	麦茶 バナナ	カレーライス、かわり冷や奴、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、充てん豆腐、豚肉、かつお節、◎脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、◎バナナ	544.7(478.1) 2.5(2.1)
16	火	麦茶 たまごボーロ	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、ごぼうサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	じゃがいも、◎米、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、◎しらす干し、◎脱脂粉乳、卵、ちくわ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶詰、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ヤングコーン、ごぼう、コーン	571.9(505.9) 2.7(2.2)
17	水	麦茶 ビスケット	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醤油和え、たまねぎとわかめと麩の味噌汁、フレッシュナッブル	ヨーグルト お茶めな大豆	さつまいも、片栗粉、米、油、砂糖、焼ふ	ヨーグルト、かじき、ゆで大豆、米みそ、かつお節、◎脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、わかめ	813.5(697.7) 2.0(1.8)
18	木	麦茶 ももヨーグルト	食パン、レバー入り肉団子、ひじきサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク バナナ	油、はるさめ、砂糖	◎牛乳、卵、◎脱脂粉乳、◎ヨーグルト、鶏レバー	グレープフルーツ、レタス、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ひじき、◎もも缶、バナナ、れんこん、にんじん	377.2(430.6) 2.0(2.0)
19	金	麦茶 せんべい	おきりこみ、ほうれん草とコーンの白和え、日向夏ゼリー (食育の日)	牛乳・ミルク みそ田楽	◎砂糖、砂糖、きしめん	◎牛乳、豆腐、米みそ、鶏むね肉、◎米みそ、いわし、◎脱脂粉乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごま、干しいたけ、コーン、日向夏果汁、こんにやく	570.8(469.2) 2.8(2.5)
20	土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
22	月	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、さんまの蒲焼き、にしき和え、小松菜とえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げコッペパン	米、◎砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、コッペパン	◎牛乳、錦糸玉子、淡色みそ、◎脱脂粉乳、さんま、きなこ	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、小松菜、えのき、きなこ、アセロラ果汁	576.6(496.1) 2.5(2.1)
23	火	麦茶 スティック人参	食パン、ハワイアンハンバーグ、温野菜サラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	ジョア 小魚アーモンド	◎砂糖、マヨネーズ、◎砂糖	ジョア、◎脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、チーズ、イワシ	グレープフルーツ、きゅうり、パイナップル缶、もやし、にんじん、コーン、◎にんじん、ブロッコリー、玉葱、小松菜、アーモンド	604.3(518.9) 2.8(2.6)
24	水	麦茶 ミニかにパン	スパゲッティ・ミートソース、じゃこサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、ベーコン、粉チーズ、◎脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、パセリ、ほうれん草、キャベツ	799.6(691.8) 2.4(1.7)
25	木	麦茶 せんべい	食パン、エビフライ、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、メロン (誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ	マヨネーズ、米ぬか油、パン粉、生クリーム	◎牛乳、◎脱脂粉乳、エビ	メロン、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、きゅうり	639.6(389.6) 2.2(2.1)
26	金	麦茶 クラッカー	ご飯、マーボー豆腐、ばんさんすう、かき玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	米、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ、米粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、かつお節、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、にら、ねぎ、たまねぎ、コーン、にんじん、しょうが、にんにく、きゅうり、ココア	433.9(402.4) 1.8(1.6)
27	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
29	月	麦茶 塩きゅうり	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、わかめとじゃがいもの味噌汁、オレンジ	牛乳、ミルク せんべい	米、砂糖、じゃがいも	ぎんぎけ、米みそ、しらす干し	こまつな、もやし、オレンジ、きゅうり、わかめ	484.1(511.2) 1.8(1.7)
30	火	麦茶 ミルクパン	食パン、牛肉コロケ、ビーンズサラダ、キャベツとソーセージのスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク ビスケット	米ぬか油、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	◎牛乳、ウインナー、卵、◎脱脂粉乳、大豆水煮、ハム、牛肉	グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト	513.0(484.1) 2.2(1.8)
※栄養所要量は上段：エネルギー 下段：塩分です。献立が都合により変わる場合があります。								550(491) 2.2(2.0)

6月の食事だよ!

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって健全な食生活を送ることはとても大切です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかり噛んで食べましょう。

噛むことの4つの効果

- ・『むし歯を予防する』……よく噛むことで唾液がたくさん出て口の中を掃除してくれます。
- ・『肥満を予防する』……よく噛むことで満腹中枢が刺激され満腹感を感じるため食べ過ぎを防ぎます。
- ・『脳の働きを活性化』……あごの筋肉を動かすことで脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。
- ・『消化を助ける』……よく噛むことで食べ物が小さくなって唾液とよく混ざって胃に送られます。

食育って何でしょう?

食育は生きる上で基本となるものです。食に関する知識を得て健全な食生活が実践できるように食育の推進が求められています。子どもたちの食育には家庭、こども園、地域が連携してすすめることが必要になります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いします。

