



# 6月給食献立表

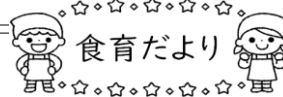


2024年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(土)	和風ツナスパゲティ	△スパゲティ ○ツナ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 濃口醤油 食塩 □焼きのり		
3(月)	ごはん	△精白米	ラスク	△食パン △三温糖 △バター
	タンドリーチキン	○鶏肉 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト	△ポテトチップス	
	大根サラダ	□だいこん □にんじん □きゅうり ○ハム 米酢 △調合油 濃口醤油 ○かつお節 □焼きのり	○牛乳	
	わかめのスープ	□わかめ □コーン □えのき 中華だし 薄口醤油		
4(火)	しょうゆラーメン	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん	□オレンジ	※小麦
	アスパラとそら豆のサラダ	□アスパラ □そらまめ □にんじん ○ツナ △ごま 濃口醤油 △三温糖 △マヨネーズ	△ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	
5(水)	ごはん	△精白米	ほうれん草と	□ほうれん草 □バナナ △バター ○卵 ペーキングパウダー △三温糖 △小麦粉
	サバの煮つけ	○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん	バナナのケーキ	
	三色野菜のごま和え	□こまつな □にんじん □もやし 濃口醤油 △三温糖 △ごま	△ひじきあられ	
	豆腐としめじのすまし汁	○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	○牛乳	
6(木)	豆ごはん	□グリーンピース 食塩 □昆布 △精白米 酒	□バナナ	※小麦
	すき焼き風煮物	○牛肉 ○焼き豆腐 □にんじん □はくさい △調合油 濃口醤油 みりん ○卵 □長ねぎ △三温糖	△野菜スティック	
	油揚げとキャベツの味噌汁	○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布だし	○チーズ ○牛乳	
7(金)	そばろ丼	△精白米 △調合油 ○豚ミンチ 濃口醤油 △三温糖 みりん □生姜 □ほうれん草 濃口醤油	米粉のチーズ蒸しパン	△米粉 ペーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 ○チーズ
	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△じゃがいも □たまねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	△畑の-snack △スティックゼリー ○牛乳	※小麦 (以上見)
8(土)	お弁当			
10(月)	ごはん	△精白米	わらびもち(以上見)	△わらびもち粉 ○きな粉 △三温糖 (未満児) ※小麦(醤油)、えび、ごま
	焼き鮭	○さけ 食塩	△パイナップル	
	青菜とトマトのサラダ	□トマト □ほうれん草 ○ツナ △調合油 米酢 濃口醤油 △三温糖	△小魚せんべい	
	豆腐と揚げの味噌汁	○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	○牛乳	
11(火)	コッペパン	△コッペパン ※小麦、乳	あじさいおにぎり	△精白米 □ゆかり △ごま (以上見)
	ブロッコリーのおかかあえ	□ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん	□プルーン	
	ビーフシチュー	○牛肉 △じゃがいも □玉ねぎ □人参 △調合油 ○豆乳 ビーフシチュー コソメ	□とろろ巻き昆布	
	牛乳	○牛乳	ほうじ茶	
12(水)	ごはん	△精白米	□メロン	
	ポークハンバーグ	○豚ミンチ □たまねぎ △パン粉 ○豆乳 酒 △調合油 □ケチャップ	△ポップコーン	
	ほうれん草のごまあえ	□ほうれん草 △ごま 濃口醤油 みりん	△ラムネ	
	玉ねぎとふの味噌汁	□たまねぎ △ふ □にんじん ○豆みそ かつお・昆布だし	○牛乳	
13(木)	ごはん	△精白米	□夏みかん	※小麦、ごま
	カレーの味噌煮	○カレー ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒	△黒ごまかりんとう	
	小松菜と油揚げのお浸し	□こまつな □にんじん ○油揚げ みりん 濃口醤油	○チーズ	
	大根のすまし汁	□だいこん ○かまぼこ □葉ネギ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	○牛乳	
14(金)	カレーライス	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん コンソメ カレールウ ○豆乳	ブルーベリーヨーグルト	○ヨーグルト □ブルーベリージャム (以上見)
	コールスローサラダ	□きゅうり □キャベツ □パプリカ △調合油 △三温糖 米酢 濃口醤油	△はとおぎおこし	
	牛乳	○牛乳	△スティックゼリー ほうじ茶	
15(土)	お弁当			
17(月)	ごはん	△精白米	しらすチヂミ	△小麦粉 △片栗粉 鶏がらだし □人参 □玉ねぎ □小松菜 ○じゃこ △ごま油 濃口醤油 米酢 酒 ※小麦
	鯖のつけ焼き	○さわら △三温糖 濃口醤油 酒	△ねじりん棒	
	炒り豆腐	○豚ミンチ △調合油 □にんじん □椎茸 ○豆腐 □いんげん ○卵 かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん △三温糖	○牛乳	
	ほうれん草と大根の味噌汁	□ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ かつお・昆布だし		
18(火)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	□バナナ	※小麦、乳
	切干なます	□切干大根 □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢	△ひじきスティック	
19(水)	洋風寿司	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □にんじん □グリーンピース □コーン □しその葉 すし酢	ツナパン	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
	いんげんとささみのごまあえ	□いんげん ○ささ身 □にんじん △ごま 濃口醤油 △三温糖	○ぼりぼり小魚	
	卵のすまし汁	○卵 □たまねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	□プルーン	
			○牛乳	

20(木)	ごはん 鱈のあけぼの焼き 粉ふきいも ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 ○たら 食塩 △小麦粉 △調合油 □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 △じゃがいも 食塩 □青のり □ほうれん草 □もやし □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	□キウイフルーツ △ほしのおせんべい ○チーズ ○牛乳	
21(金)	えびピラフ パイとみかん缶 チキンスープ	△精白米 コンソメ 食塩 ○えび □たまねぎ □にんじん □コーン □グリーンピース △調合油 △バター 食塩 こしょう □みかん缶 □パイナップル缶 ○鶏肉 △じゃがいも □キャベツ △調合油 パセリ コンソメ	米粉のかぼちゃ蒸しパン △紫芋チップ ○牛乳	△米粉 パーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □南瓜
22(土)	肉味噌そば	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉		
24(月)	ミックスサンド 鶏と白菜のスープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □いちごジャム ○卵 ○鶏肉 □はくさい □にんじん コンソメ 酒 みりん ○牛乳	□メロン △かぼちゃポーロ △ラムネ ほうじ茶	
25(火)	ごはん かじきの変わり揚げ ほうれん草のソテー 豆腐と人参の味噌汁 カルピスゼリー	△精白米 ○カジキ にんにく △三温糖 濃口醤油 酒 カレー粉 △片栗粉 △調合油 □ほうれん草 □コーン △バター 濃口醤油 食塩 こしょう ○豆腐 □にんじん □はくさい □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし □カルピス □寒天	カステラ △畑のスナック ○牛乳	※小麦、卵、乳 ※小麦
26(水)	ごはん 鶏の生姜焼 ツナときゅうりの酢の物 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○鶏肉 □生姜 酒 △三温糖 濃口醤油 ○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま □たまねぎ □えのき □わかめ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	揚げパンきな粉 △スティックゼリー □プルーン ○牛乳	△ロールパン △調合油 △三温糖 ○きな粉 (以上児) (未満児)
27(木)	ごはん ししゃものごま衣焼き キャベツとツナのサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□すいか △ポテトチップス ○チーズ ○牛乳	
28(金)	ひじきごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 にらの味噌汁	△精白米 酒 □ひじき ○油揚げ □にんじん ○あさり 濃口醤油 酒 △三温糖 △調合油 □昆布 ○豚肉 ○絹揚げ □にんじん □たまねぎ □干し椎茸 □チンゲン菜 □生姜 △ごま油 中華だし △三温糖 濃口醤油 △片栗粉 □にら □えのき □長ねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	みかんヨーグルト △こつぶじゃがあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □みかん缶
29(土)	やきそば	△焼きそば麺 ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○かつお節 ウスターソース やきそばソース △調合油		



食育だより

雨の日が多くなり、梅雨の気配を感じさせる季節となりましたね。

園庭ではゆり組さんの植えたかぶやほうれん草がすくすくと育ち、お味噌汁の献立の日には子どもたちが収穫してくれたネギを美味しくいただきました♪5月に引き続き、豆ご飯のグリーンピースの皮むきやサラダに入れるそら豆のさやむきのお手伝いを子どもたちと一緒にしていきたいと思ひます。これから梅雨時期に近づいてくるので衛生管理にいつそう気をつけながら、美味しい給食を作っていきたいと思ひます。

よくかんで食べよう

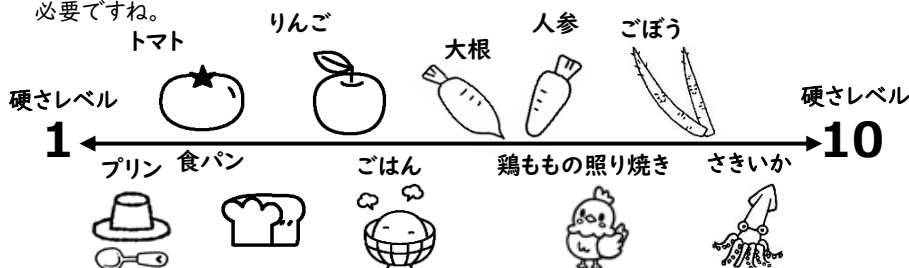


人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は『ゆっくりよく噛んで食べる』ことです。よく噛むと、かじり取りやもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)が自然に上手くなります。よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べると噛む回数が減っているようです。現代の日本人が1回の食事で咀嚼する回数は、約600回と言われています。一見すると十分な咀嚼回数なのですが、戦前は1回の食事で約1,400回、弥生時代にまで遡れば約4,000回も噛んでいたため実際は激減しているのです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れもあります。『ごはん』は、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適!『ごはん』や歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛む力をつけよう!

(2歳頃まではまだ難しい食材もあります)

食べ物の硬さや大きさは、子どもの発達に合わせて調整することが大切です。いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけ、よくかんで味わうようにしましょう。幼児期には丸のみを心配して、柔らかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりすると、かむ習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは丸のみが癖(硬いものでも飲める)になってしまうので、適度にバランスをとりながら食事を与えていくことが必要ですね。



歯を大切に!

6月4~10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です♪食後の歯磨きを習慣にしましょう。

お知らせ

8日(土)、15日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。