



# 平成29年度6月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	屋 食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	15	木	麦ごはん 酢豚 すまし汁(かまぼこ)	スキムミルク 新☆ きなこぼろ	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 かまぼこ 塩わかめ かつお・ 昆布だし 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗 粉 揚げ油 植物 油 砂糖(三温糖) コーンスターチ 米粉	オレンジしょうが たま ねぎ にんじん ピー マントマトケチャップ え のきたけ	
2	16	30	金	麦ごはん コンソメスープ(未満児) 白身魚の焼カレー風 トマト こまつなとひじきの和え物	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 ウエハース	牛乳 木綿豆腐 鳥 がらだし 白身魚 チーズ ひじき 脱脂 粉乳 鶏卵 あずき	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 植物油 カレー ルウ すりごま ごま油 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん パセ リ ピーマントマトケチャ ップ トマト こまつな きゅう り コーン、ホール(缶)
3		土	炸醬麵(ジャージャーメン) ヨーグルト(固形)	牛乳 おかし	牛乳 モモ缶	牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ	中華めん 植物油 ご ま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 おかし	もも(缶) たまねぎ にん じん ピーマんしょうが 乾 しいたけ オレンジ	
5	19	月	キャロットごはん 鳴門煮(じゃがいも) 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク ひわ クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ しらす干し 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 油 揚げ 煮干しだし 脱脂 粉乳 米みそ 麦みそ	精白米 麦 じゃが いも 植物油 砂糖 (三温糖) クッキー	にんじん しそ葉 こん にやく さやいんげん しょうが 切干だいこん なす 青ねぎ ひわ	
6	20	火	パン 野菜スープ(未満児) シーフードオムレツ サラダ菜 わかめのごま酢和え	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 メロン	牛乳 鳥がらだし 鶏卵 ロースハム かにかまぼこ まぐろ油漬(缶) かつわ かめ 脱脂粉乳 寒天 きな粉 豆乳	パン じゃがいも マーガ リン すりごま 砂糖(三 温糖) ごま油 上新 粉 黒砂糖	メロン たまねぎ パセリ グリンピース サラダ えのき たけ にんじん きゅうり	
7	21	水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん じゃがいものみそ汁	スキムミルク オートミール マフィン	牛乳 チーズ 21日:キウイ	牛乳 白身魚(角切り) 鶏卵 厚揚げ 煮干しだ し 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも オートミール 砂糖 (三温糖) マーガリン	キウイフルーツ、ホール にんじん グリンピース さ やいんげん たまねぎ 青ねぎりんご 干しぶ どう	
8	22	木	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	豆乳 フレンチドッグ	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 鶏卵 鳥が らだし 豆乳 フランク ソーセージ 脱脂粉乳	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 片栗粉 小麦 粉 揚げ油	バナナ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげ ん しょうが トマト たま ねぎ 青ねぎ	
9	23	金	麦ごはん つみ入れ汁 うの花のいり煮	スキムミルク にんじんカップ ケーキ	牛乳 甘夏柑	牛乳 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂 粉乳 米みそ 麦みそ 鶏ひき肉 おから 油揚 げ かつおだし	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 白玉 粉 練りごま	甘夏柑 しょうが だい こん たまねぎ にんじ ん 青ねぎ きぬぎさや 乾 しいたけ	
10		土	麦ごはん 鶏肉のカレーマリネ すまし汁(ささ身)	牛乳 おかし	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 鶏ささ身 かつお昆布だし	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 片栗粉 揚げ 油 植物油 ウエハ ース おかし	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 え のきたけ	
	17	土	五目うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 おかし	牛乳 チーズ	牛乳 鶏卵 鶏肉 かま ぼこ かつお・昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三 温糖) おかし	パインアップル(缶) 乾しい たけ しいたけだし ほ うれんそう にんじん	
	24	土	麦ごはん ひじき団子のスープ 中華和え	牛乳 おかし	牛乳 チーズ	牛乳 豚挽き肉 鶏卵 煮干しだし いか	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 片栗粉 じゃが いも ごま油 おかし	干しひじき 青ねぎ しょうが にんじん フ ロココリー ほうれん草 もやし	
12	26	月	麦ごはん 清汁(未満児) 竹輪の磯辺揚げ トマト グリーンアスパラといかのサラダ	豆乳 カレーサンド	牛乳 バナナ	牛乳 煮干しだし 竹輪 あおりの鶏卵 いか 豆 乳 豚ひき肉	精白米 麦 白玉ふ 小 麦粉 揚げ油 ヨネネズ ごま油 すりごま サウ ドバター用 植物油 カ レールウ パン粉	バナナ 生しいたけ 青ね ぎ ミント グリーンアスパ ラガス にんじん たまねぎ トマトケチャップ	
13	29	火	パン 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜スープ	カルピスミルク オレンジ ポップコーン	牛乳 せんべい	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 米みそ 鳥 がらだし 脱脂粉乳 乳 酸菌飲料	せんべい パン パン粉 ごま油 植物油 バター じゃがいも とうもろこ し	たまねぎ にんじん キャ ベツ セロリ パセリ オレンジ	
14	28	水	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 かにスープ	スキムミルク ポパイプリン	牛乳 メロン	牛乳 豚肉 だいたずか に(缶) 鶏肉 鶏卵 かつ お・昆布だし 脱脂粉乳 生クリーム(植物性)	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗 粉 マーガリン	メロン ごぼう にんじん 根深ねぎ さやいんげ ん しょうが こまつな 乾しいたけ ほうれん そう みかん(缶)	
♪誕生会♪			シーフード風炊き込みご飯 ロースチキン レタス サイコロサラダ フライドポテト トマトと春雨のスープ ゼリー	ジュース バナナケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 鶏肉 ロースハ ム 鳥がらだし 鶏卵 チーズ ほたて えび いか 脱脂粉乳	精白米 植物油 砂 糖(三温糖) 小麦粉 オリブ油 マーガ リン ヨネネズ	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン 青ねぎ じゃがいも トマト に んじん きゅうり パナ ナ	

## 楽しく食べよう、五感で味わおう



私たちの生活には欠かすことのできない『食事』。  
『食事』について正しい習慣を身につけ、子どもの食べる力を育てていきましょう。

### <楽しく食べましょう>

食べることが楽しみになるというのは、とても大事なことです。家族やお友達と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気になってくれます。みんなで食べると楽しいな！おいしいな！と会話をしながら、同じ気持ちを共有し、分け合って食べる経験を通して、いろいろな食品を知る機会が増え、人の愛情や思いやりの心を育むきっかけにもなります。楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。

### <五感で味わおう>

食べもののおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。子どもの頃から、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、食材ごとに異なる歯ごたえ、口触りを感じ、料理を作る時の匂いや音、口の中へ広がる風味などを感ずることにより、食べてみようという意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに、味だけではなく、見た目、音、歯ごたえ、匂いなどの記憶が楽しさ、おいしさの記憶とつながります。「おいしいね」の言葉に少しプラスして「どんな音がするかな?」「シャキシャキして、おいしいね」など、五感を刺激するような声かけをしてあげましょう。

### <丈夫な歯を作るには>

食べ物を咀嚼する、力をだすときにくいしばるなど、歯には重要な役割が多くあります。そんな大切な歯を強くする食べ物には、どのようなものがあるのでしょうか。まず、歯の石灰化を促すカルシウムを含む食材があげられます。またビタミンDや、石灰化の材料となるリンを含む食材も、歯を強くする食べ物といえます。

- ・大豆製品・・・カルシウムやたんぱく質が豊富で、納豆、がんもどき、高野豆腐などバリエーションも豊か。
- ・海藻類・・・ノリや昆布、ひじきなどはカルシウム、リン、ビタミンAが豊富。サラダや副菜の材料に◎
- ・カブ・大根の葉・・・カブや大根の葉には、ビタミンCが豊富。捨てるなんてもったいない！
- ・柿、みかん・・・柿とみかんには、ビタミンCが豊富。ビタミンC補給に活用しましょう！
- ・きのこ類・・・きのこ類には、シイタケや舞茸など、ビタミンDの豊富なものが多くあります。
- ・お味噌汁・・・味噌、豆腐、油揚げ、ワカメ、カブや大根の葉、きのこ類など、ここまでご紹介してきた食材の多くを材料にできるお味噌汁。毎日の食卓にぜひ！（ただし、塩分の取り過ぎには注意しましょう）これらの食材をしっかり食べて、丈夫で強い歯を手に入れましょう！



### <咀嚼力をつける>

食べ物を細かく噛み砕くことで、食べ物の栄養成分を吸収しやすくします。そのため、身体の免疫力もつき、風邪などすぐにひかない、丈夫な身体や歯になるといわれています。また、胃腸の働きもよくなります。

### ・離乳食の与え方

丈夫な歯への第一歩。離乳食もとても大事だと言われています。最近では、離乳食は、腸への影響から、なるべくゆっくりの方がいいといわれていますので、お子さんの様子を見て、始めてください。よく噛むような離乳食の与え方としては、まず、発達の段階にあった、硬さのものをあげることです。子どもにあった、硬さは、やわらかすぎず、硬すぎずです。丸呑みしているようでは、硬すぎ、するするしてしまうのは、やわらかすぎです。

### ・ゆっくり少しずつ食べさせる

スプーンに、口に入る一口程度を載せてあげた方がいいです。少しずつ食べられるといいですね。そして、次にあげるのは、口の中がなくなってからです。ゆっくり、少しずつが基本です。

### ・和食中心のある程度硬さのある食事

やわらかい物しか食べていないと咀嚼力はつきません。ある程度、硬さのあるものをしっかり噛んで食べた方がいいと思います。その点、和食は自然と噛めるような食事内容のものが多くのおすすです。



保育参観は、6月10日が4、5歳児、6月24日が0～3歳児です。保護者の皆様にも、少しでも給食の試食をご用意しております。レシピの紙も配布致しますので、是非ご家庭でも作ってみてください☆