



あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ
みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 	

1	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・かしわ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・鶏肉・油揚げ	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・大根・長ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	牛乳 お菓子
2	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	ジュース お菓子
3	木	油淋鶏・ポイル野菜・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜	片栗粉・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	スキムミルク パン
4	金	炒り豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
5	土	カレー・和え物・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
7	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
8	火	魚の塩漬揚げ焼き・小松菜の磯香あえ・みそ汁	魚・焼きのり・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参・えのきだけ	じゃがいも	牛乳 米粉のパンケーキ
9	水	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・きゅうり・小松菜	砂糖・油・じゃがいも・ごま	お茶 おかかおにぎり
10	木	いりどり・みそ汁・焼きのり	鶏肉・厚揚げ・わかめ・みそ・焼きのり	人参・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・干しいたけ・さやいんげん・玉ねぎ・えのきだけ	じゃがいも・砂糖・油	スキムミルク パン
11	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・さやえんどう	片栗粉・油・じゃがいも	牛乳 お菓子
12	土	麻婆豆腐・和え物・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子
14	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	ヨーグルト
15	火	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁・焼きのり	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・焼きのり	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・小松菜	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	牛乳 米粉のガトーシヨコラ
16	水	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
17	木	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・キャベツのスープ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・鶏肉	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・人参・小ねぎ	バター・じゃがいも	スキムミルク パン
18	金	★食育の日★ 魚の南蛮漬け・夏野菜の豚汁・旬の果物	魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・かぼちゃ・なす・えのきだけ・小ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油	お茶 ゆかりおにぎり
19	土	クリームシチュー・焼きのり・果物	鶏肉・焼きのり	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・牛乳・小麦粉(米粉)	牛乳 お菓子
21	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	シャーベット (アイスクリーム)
22	火	魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のおかかあえ・野菜汁	魚・みそ・かつお節・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・ごぼう・えのきだけ・こんにゃく・小ねぎ	マヨネーズ・砂糖・じゃがいも	スキムミルク パン
23	水	★誕生会献立★ チャーシュー・わかめスープ	豚ひき肉・みそ・わかめ	長ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし・玉ねぎ・人参	乾麺(中華麺)・油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子
24	木	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 塩昆布おにぎり
25	金	じゃがいもとなすの鶏もも田楽・すまし汁・焼きのり・果物	鶏ひき肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ・焼きのり	なす・人参・しょうが・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	牛乳 お菓子
26	土	車心の煮物・和え物・果物	鶏肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・キャベツ・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖	牛乳 お菓子
28	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
29	火	鶏肉のマーマレード焼き・オリヴィエサラダ・ジュリアンスープ	鶏肉・ロースハム	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・セロリ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	お茶 ごま塩おにぎり
30	水	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草のごまあえ・中華スープ・果物	ちくわ・豚肉	ほうれん草・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま・ごま油	ヨーグルトドリンク お菓子

\*3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど + 果物またはお菓子など」を提供しています。

\*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。\*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。



令和3年5月発行



お口の健康を意識しよう！  
『歯と口の健康習慣』

6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。もともとは、6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。

よく噛んで食べることや、子どもの頃から歯みがきの習慣を身につけることは、大人になってからの歯の健康へとつながります。給食では、根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛むことの意識付けをするよう努めています。

＝ よく噛むことの効果 ＝

ひ … 肥満予防

満腹感が得られます。

と … 糖尿病予防

食べすぎを防ぎ、血糖値が上がりにくくなります。消費カロリーも増加します。

が … がん予防

だ液の分泌を促し、発がん性物質の作用を抑制します。

す … ストレス発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」もストレス発散につながります。

き … 記憶力アップ

噛む回数のめやすは **ひと口30回** です。よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

6月は『食育月間』です！

食は、健全な心身と豊かな人間性を育む上で重要です。国は、「食育」の推進するため、6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』と定めています。

園でも、毎月19日を『食育の日』とし、旬の食材や地域の郷土料理を取り入れた給食を提供しています。

今月の『食育の日』には、初夏から夏にかけておいしくなる鱈(あじ)などを使った南蛮漬けを提供します。揚げた魚がまだ熱いうちに漬け汁に漬けるのがポイントです♪

