

2022年6月



# 予定献立表

★6月の旬★

オクラ・きゅうり・なす・らっきょう・みょうが・ピーマン・しそ・さやいんげん・  
トマト・パプリカ・すずき・夏みかん・すいか・メロン



|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0～2歳児 | 452   | 17.3  | 13.4 | 1.7 |
| 3～5歳児 | 469   | 18.2  | 14.6 | 1.9 |

♡午前おやつ ☆午後おやつ  
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

|  |   | 1日(水)  | 2日(木)                                      | 3日(金)                                 | 4日(土)                             |
|--|---|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ♡  |   | ♡飲むヨーグルト・ビスコ                                   | ♡バナナ・牛乳                                    | ♡にぼし・牛乳                               | ♡ビスケット                            |
| ファミリーデー:6日～10日 誕生日会:24日                          |   | ごはん<br>あじフライ<br>彩りサラダ<br>かぼちゃと玉ねぎの味噌汁          | 二色丼<br>きゅうりとキャベツのゆかり和え<br>青菜と玉ねぎの味噌汁<br>果物 | 手作りパン<br>チキンカレースープ<br>パリパリサラダ<br>チーズ  | 照り焼き丼<br>サラダ<br>果物                |
| ☆  | ☆   | ☆ブルーベリーサンド・牛乳                                  | ☆セサミスコーン・牛乳                                | ☆あじさいゼリー・牛乳                           | ☆おせんべい                            |
| 6日(月)  | 7日(火)   | 8日(水)  | 9日(木)                                      | 10日(金)                                | 11日(土)                            |
| ♡きなこヨーグルト  | ♡ぱりんこ・牛乳  | ♡飲むヨーグルト・ビスコ                                   | ♡バナナ・牛乳                                    | ♡にぼし・牛乳                               | ♡ビスケット                            |
| ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>3種のレタスのグリーンサラダ<br>大根としめじの味噌汁 | ごはん<br>ピーマンの肉詰め<br>かぼちゃと千切り昆布の煮物<br>オクラと玉ねぎの味噌汁 | ごはん<br>魚のタルタルソースがけ<br>5つのみどりのサラダ<br>豆腐となめこの赤だし | ごはん<br>擬製豆腐<br>野菜の酢味噌ごま和え<br>きのこのすまし汁      | 手作りパン<br>コーンクリームスープ<br>ジャーマンポテト<br>果物 | ごはん<br>肉野菜炒め<br>具だくさん味噌汁<br>果物    |
| ☆牛乳もち  | ☆にんじんポッキー・牛乳                                    | ☆ビーフン・牛乳                                       | ☆黒糖蒸しパン・牛乳                                 | ☆わかめごはん・牛乳                            | ☆おせんべい                            |
| 13日(月)   | 14日(火)  | 15日(水)   | 16日(木)                                     | 17日(金)                                | 18日(土)                            |
| ♡きなこヨーグルト  | ♡ぱりんこ・牛乳  | ♡飲むヨーグルト・ビスコ                                   | ♡バナナ・牛乳                                    | ♡にぼし・牛乳                               | ♡ビスケット                            |
| ごはん<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>フレンチサラダ<br>豆腐と三つ葉のすまし汁       | ごはん<br>スペインオムレツ<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>お麩とたまねぎの味噌汁 | 夏野菜そうめん<br>かぼちゃのサラダ<br>果物                      | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ<br>ニラと玉ねぎの中華スープ<br>果物       | 手作りパン<br>ブラウンシチュー<br>さっぱりコールスロー<br>果物 | ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>サラダ<br>具だくさん味噌汁 |
| ☆パインゼリー・牛乳                                       | ☆アイス  | ☆とうもろこしごはん・牛乳                                  | ☆きなこクッキー・牛乳                                | ☆ごまがらめ・チーズクラッカー・牛乳                    | ☆おせんべい                            |
| 20日(月)   | 21日(火)  | 22日(水)   | 23日(木)                                     | 24日(金)誕生会                             | 25日(土)                            |
| ♡きなこヨーグルト  | ♡ぱりんこ・牛乳  | ♡飲むヨーグルト・ビスコ                                   | ♡バナナ・牛乳                                    | ♡にぼし・牛乳                               | ♡ビスケット                            |
| ごはん<br>チンジャオロースー<br>もやしとニラのナムル<br>春雨とチンゲン菜の中華スープ | ごはん<br>筑前煮<br>キャベツとコーンの土佐和え<br>玉ねぎとなすの味噌汁       | ごはん<br>魚のおろし煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>もやしと油揚げの味噌汁   | ごはん<br>ミックス揚げ<br>海藻サラダ<br>お麩と青菜の味噌汁        | ドライカレーライス<br>大根と水菜のサラダ<br>チーズ         | ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ     |
| ☆抹茶カステラ・牛乳                                       | ☆豆乳プリン・牛乳                                       | ☆焼きうどん・牛乳                                      | ☆水ようかん・牛乳                                  | ☆アップルパイ・牛乳                            | ☆おせんべい                            |
| 27日(月)   | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)                                     |                                       |                                   |
| ♡きなこヨーグルト  | ♡ぱりんこ・牛乳  | ♡飲むヨーグルト・ビスコ                                   | ♡バナナ・牛乳                                    |                                       |                                   |
| ごはん<br>なすとピーマンの味噌炒め<br>グリーンサラダ<br>えのきとわかめのすまし汁   | 冷やし中華<br>しらすとじゃがいものチーズ焼き<br>果物                  | ごはん<br>魚のムニエル<br>カラフルソテー<br>大根と油揚げの味噌汁         | ごはん<br>ホイコーロー<br>3色ナムル<br>春雨と卵しいたけの中華スープ   |                                       |                                   |
| ☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳                                | ☆揚げパン・牛乳  | ☆フルーツケーキ・牛乳                                    | ☆ベイクドポテト・牛乳                                |                                       |                                   |

## 噛む力を身に付けよう

離乳食が終わり幼児食に移行すると、大人と同じメニューが食べられるとイメージしがちですが、大人と同じくらいの噛む力が子どもに身につくのは3歳ごろと言われています。  
すぐに同じメニューを食べるのではなくしっかりと噛むことを意識できるメニューも取り入れてみましょう。



## おやつを考えよう

おやつと聞くとチョコレートやケーキ・ポテトチップスなど甘いものや刺激の強いものを食べたくりますが、子どもにとってのおやつには好ましくはありません。  
おやつは、胃の小さな子どもが3食では摂取しきれない栄養を補う『補食』です。  
おやつも大事な食事の一回だと考え食事と同じように栄養バランスを意識してみましょう。

