

2021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	463	17	14.2	1.7
3～5歳児	500	18.1	15.5	2.0

♡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。 松下

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	♡蒸し野菜・牛乳 冷やし塩ラーメン ナムル 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の西京焼き じゃがいものり和え えのきと玉ねぎの味噌汁	♡バナナ・牛乳 ★玄米納豆ごはん 豚肉のごまだれ焼き 彩りサラダ わかめと大根の味噌汁	♡★にぼし・牛乳 手作りパン ウインナー入りポトフ キャベツのマヨおかか和え 果物	♡ビスケット 照り焼き丼 サラダ 果物
☆	☆パセリピラフ・牛乳	☆みかんゼリー・牛乳	☆わらびもち・牛乳	☆焼うどん・牛乳	☆おせんべい
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡バナナ・牛乳 ★カミカミふりかけごはん 鶏じゃが 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	♡蒸し野菜・牛乳 和風スパゲッティ ★パリパリサラダ かぼちゃの冷製スープ	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の香味焼き ★ごぼうのきんぴら 玉ねぎと油揚げの味噌汁	♡バナナ・牛乳 ごはん しらす入り卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもとえのきの味噌汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン 豆乳シチュー マカロニケチャップソテー	♡ビスケット ごはん 肉野菜炒め 具だくさん味噌汁 果物
☆にんじん蒸しパン・牛乳	☆★じゃこマヨトースト・牛乳	☆★どうもろこし・牛乳	☆スコーン・牛乳	☆青菜ごはん・牛乳	☆おせんべい
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 豚てき 野菜のお浸し なめこの赤だし	♡蒸し野菜・牛乳 そうめん 高野豆腐の煮物 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 魚の蒲焼丼 ひじきとオクラのサラダ 小松菜の味噌汁	♡バナナ・牛乳 ごはん チキンのレモンステーキ フレンチサラダ しめじと人参のコンソメスープ	♡にぼし・牛乳 手作りパン ミネストローネ スパゲティサラダ	♡ビスケット ごはん 魚のパン粉焼き サラダ 具だくさん味噌汁
☆きなこドーナツ・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆パインゼリー・牛乳	☆マフィン・牛乳	☆おせんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)誕生会	26日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 茄子のミートグラタン 野菜サラダ キャベツのコンソメスープ	♡蒸し野菜・牛乳 サラダ肉みそうどん きゅうりの塩昆布和え チーズ	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚のムニエル じゃがいものガーリックソテー ミルクスープ	♡バナナ・牛乳 玄米ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ グリーンサラダ しめじと油揚げの味噌汁	♡にぼし・牛乳 大豆のキーマカレー トマトサラダ 果物	♡ビスケット ミートスパゲッティ ポテトサラダ コンソメスープ
☆プリン・牛乳	☆ヨーグルトパン・牛乳	☆アイス	☆コアコア	☆ロッククッキー・牛乳	☆おせんべい
28日(月)	29日(火)	30日(水)			
♡バナナ・牛乳 ビビンバ丼 チョレギサラダ 中華スープ	♡蒸し野菜・牛乳 あんかけ焼きそば 肉団子スープ 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 煮魚 野菜のおかか和え 大根と豆腐の味噌汁			
☆食パンメロンパン・牛乳	☆五目ごはん・牛乳	☆じゃがいもガレット・牛乳			

◆誕生会: 25日(金)

## 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。  
6/4～6/10は歯と口の健康週間です。  
★マークはカミカミメニューを取り入れています。



## 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。



