

# 6月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					みどりのなかま	きいろのなかま	
1 水	麦茶 さといも煮	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 原宿ドッグ	豚肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ 生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ドレッシング 原宿ドッグ
2 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉の甘辛和え フレンチサラダ 小松菜となめことたまねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ なめこ パナナ みかん バイン缶	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま ドレッシング
3 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豆腐の肉団子の照り焼き チーズの入り卵焼き ツナコーンサラダ 牛乳	麦茶 おにぎり(鮭ふりかけ)	豆腐 鶏肉 玉ねぎ チーズ 牛乳 ツナ	玉葱 ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 ドレッシング ごま
4 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス カリコリサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま せんべい
5 日							
6 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい するめ	豚肉 大豆 牛乳 するめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 キャベツ コーン オレンジ	米 サラダ油 マヨネーズ せんべい
7 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	親子煮 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 フランスパンのシュガーラスク	鶏肉 たまご なると かつおぶし 豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん みつば 小松菜 なす ねぎ	米 砂糖 フランスパン マーガリン グラニュー糖
8 水	麦茶 さといも煮	ごはん	ミートボールの酢豚風炒め かみかみサラダ パナナ 牛乳	麦茶 ココア蒸しパン	ミートボール さきいか 牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ ごぼう きゅうり パナナ	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ ホットケーキミック
9 木	麦茶 じゃがいも煮	パン	かえるばん 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ りんご缶 牛乳	麦茶 イカ入り焼きそば	ちくわ ハム 鶏肉 牛乳 いか 豚肉	青のり きゅうり キャベツ にんじん コーン りんご缶	パン 砂糖 片栗粉 ドレッシング 焼きそば麺 サラダ油
10 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	れんこんはさみ揚げ 海藻ツナサラダ 豚汁 牛乳	麦茶 ミルクプリン	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	海藻 れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 てんぷら粉 じゃがいも こんにやく
11 土	麦茶 ビスケット	ごはん	若鶏醤油香り揚げ トマトサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	キャベツ きゅうり トマト にんにく パナナ	米 ドレッシング せんべい
12 日							
13 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの五目煮 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	さば 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳	生姜 しいたけ にんじん いんげん ほうれん草 えのき ひじき	米 砂糖 片栗粉 しらす たらこ サラダ油
14 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	メンチカツ キャベツとトマトのサラダ 里芋のみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 コーンフレーク	メンチカツ 牛乳	キャベツ きゅうり トマト にんにく 小松菜 たまねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 ドレッシング 砂糖 さといも
15 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉と大根の煮物 煮卵 野菜サラダ 牛乳	麦茶 揚げパン(きなこ)	鶏肉 たまご 牛乳 きなこ	大根 しょうが キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん	米 砂糖 サラダ油 ロールパン
16 木	麦茶 さといも煮	ごはん	肉じゃが煮 ちくわの天ぷら 海藻と水菜のサラダ 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 ちくわ ツナ 牛乳	海藻 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 水菜 コーン	米 じゃが芋 しらす サラダ油 砂糖 てんぷら粉 カステラサンド
17 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ほっけの塩焼き 切り干し大根カレー風味煮 もやしとしめじのみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	ほっけ 油揚げ 牛乳	切干大根 にんじん 椎茸 枝豆 しめじ 大根 もやし 野菜ジュース	米 砂糖 ビスケット
18 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	ぎょうざ 牛乳	にんじん きゅうり パナナ	米 春雨
19 日							
20 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	れんこん入り松風焼 ポテトサラダ わかめのすまし汁 牛乳	麦茶 スティックパン	豚肉 鶏肉 牛乳	ねぎ れんこん たまねぎ にんじん コーン きゅうり しめじ わかめ	米 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ パン
21 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	八宝菜 パンバンジー 中華スープ オレンジ 牛乳	麦茶 肉まん	豚肉 えび 鶏肉 たまご 牛乳	白菜 たまねぎ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ	米 ごま油 片栗粉 肉まん
22 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのソテー トマトスープ 牛乳	麦茶 フルーチェ(オレンジ)	豚肉 牛乳 ベーコン	玉葱 ブロッコリー コーン にんじん トマト チンゲン菜 しめじ	米 パン粉 サラダ油 マーガリン フルーチェ
23 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	三色そぼろ 大根わかめサラダ パナナ 牛乳	麦茶 ウインナーホットケーキ	鶏肉 たまご 牛乳 わかめ ウインナー チーズ	たまねぎ しょうが ほうれん草 大根 きゅうり にんじん パナナ	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミック マーガリン
24 金	麦茶 さといも煮	ごはん	もろのごま唐揚げ きゅうりとちくわの和え物 じゃがいもとにらのみそ汁 牛乳	麦茶 ツナサンド	もろ ちくわ かつお節 牛乳 ツナ	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん にら 玉ねぎ	米 片栗粉 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 パン マヨネーズ
25 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 えびしゅうまい パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 えびしゅうまい 牛乳	ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 生姜 にんにく パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
26 日							
27 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	みそだれ焼肉 マカロニサラダ かぼちゃの煮物 牛乳	麦茶 あじさいゼリー	豚肉 ハム 牛乳	にんにく にんじん きゅうり かぼちゃ	米 砂糖 ごま 片栗粉 マカロニ マヨネーズ
28 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	夏野菜カレー チキンナゲット オレンジ 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 チキンナゲット 牛乳	なす コーン オクラ 赤ビーマン ビーマン かぼちゃ トマト たまねぎ オレンジ	米 サラダ油
29 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のバターソテー 玉葱と大根のコンソメスープ 牛乳	麦茶 ごまきなこドーナツ	鶏肉 牛乳 豆腐	にんにく ほうれん草 たまねぎ コーン にんじん 大根 えのき	米 砂糖 バター ホットケーキミック サラダ油 ごま
30 木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はんぺんフライ コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 和風スバグティ	はんぺん 牛乳 たらこ	コーン ブロッコリー にんじん きゅうり グレープフルーツ 万能ねぎ のり	米 パン粉 小麦粉 ドレッシング スバグティ マヨネーズ

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	481 Kcal	17.6g	14.8g	1.3g
	以上児	575 Kcal	21.4g	18.3g	1.5g

- 6月 14日 お誕生会
- 6月 21日 世界の料理(中国)



# きゅうしょくだより



2022年

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です！

## 6月は食育月間

平成 18 年3月に「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」としました。一生の宝物となる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。お家でもできる食育をご紹介しますので、ぜひご家庭でも食育に取り組んでみてください！

### 親子でクッキング



危険がない範囲で、できることは何でもさせてみましょう。

### 食事のお手伝い



食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう。

### ちょっとだけお味見



味だけでなく食感やにおいなど。五感を使いましょう。

### 一緒にお買い物



たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう。



## 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です！！

虫歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということはあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしているので、今回はこの“噛む”という行為に着目してみたいと思います



① 虫歯を予防します。

② 食べ物のおいしさを感じます。

③ 消化を助けます。

④ 歯やあごを育てます。

⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります。

## カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。

代表的な牛乳やヨーグルト、小魚などの他にも、私たちには食べなれた食品・大豆製品にも豊富です。豆腐や納豆なども積極的に食べましょう！

### 魚介類



- わかさぎ (70g) 315mg
- 丸干しまいわし (30g) 132mg
- 干しえび (10g) 710mg
- しじみ (中 10個 50g) 65mg

### 野菜・海藻類

- 小松菜 (1/4束 95g) 162mg
- チンゲン菜 (1株 100g) 100mg
- 干しわかめ (5g) 39mg
- 切り干し大根 (10g) 54mg
- 乾燥ひじき (10g) 140mg
- 角かんてん (7g) 46mg

その他、野菜にもカルシウムは含まれているんだよ！こまつなやモロヘイヤなどは野菜の中でも多く含まれています。



### 大豆製品



- 木綿豆腐 (半丁 150g) 180mg
- 生揚げ (1枚 120g) 288mg
- 凍り豆腐 (1個 20g) 132mg
- 納豆 (1パック 50g) 45mg

### 乳製品

- アイスクリーム (1カップ 71g) 99mg
- ヨーグルト (1カップ 100g) 120mg
- スキムミルク (大さじ 2.5杯 20g) 220mg
- 牛乳 (1杯 200g) 220mg
- チーズ (プロセス) (1切 25g) 158mg



( ) 内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字 (mg) はカルシウムの量です。