



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児
1・15 (火)	おぎいごはん みぞしる(こまつな・じゃがいも) にざかな きゃべつとてー	精白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・調合油・マ カロニ	カジキ・チー ズ・牛乳・煮干 しだし・味噌・ きな粉	小松菜・キャバ ツ・人参・コー ン	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう まからにきなこ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 21 13.2 1.6	532 24.2 12 1.4	kcal g g g
2・16 (水)	おぎいごはん はるさめすーぶ(はるさめ・にんじん・にら) とうふはんぱく もやしとぎゅうりのなむる	精白米・押麦・ 春雨・片栗粉・ 調合油・上白 糖・薄力粉・ご ま油	牛乳・豆腐・鶏 肉	バナナ・人参・ ニラ・玉ねぎ・ もやし・きゅう り・かぼちゃ	おちゃ ばなな ぎゅうにゅう かぼちゃほう おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 13.6 11 1.5	549 18.1 11.4 1.2	kcal g g g
3・17 (木)	おぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・あぶらあげ) ひじきいりいりとうふ とまと てづくりふりかけ	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ご ま・じゃが芋	牛乳・煮干しだ し・味噌・油揚 げ・豆腐・豚 肉・しらす・鯉 節	かぼちゃ・人 参・玉ねぎ・乾 しいたけ・ひじ き・グリーンピー ス・トマト・青 のり	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ふりかけとど・ほしたべよ(ようじのみ) おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 16.6 9.9 2	510 16.1 16.9 1.7	kcal g g g
4・18 (金)	しよくぼん やさいのかれーすーぶ さかなのたるたるやき(にんじんぐらっせぞえ) おれんじ ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスコ・食パン じゃが芋・マヨ ドレ・上白糖・ 精白米・ごま	鮭・牛乳・ベー コン・バター・ 味噌	玉ねぎ・人参・ パセリ・オレン ジ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ みぞやしおにぎり おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429 17.2 13.7 1.4	576 25.9 16.9 2.1	kcal g g g
5・19 (土)	おぎいごはん すましじる(麩・わかめ) ほーくちやぶ こぶきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・じゃが 芋・ビスケット	牛乳・鯉だし・ 麩・豚肉・チー ズ	わかめ・玉ね ぎ・ピーマン・ パセリ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 17.8 17.6 1.6	540 21.8 20.1 1.9	kcal g g g
7・21 (月)	おぎいごはん すましじる(しいたけ・にんじん・ふ) さかなのあかねやき だいこんのそぼろに	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・食 パン・ホットケー キックス・グラ ニュー糖	カジキ・牛乳・ 鯉だし・麩・鶏 肉・バター	しいたけ・人 参・大根・さや いんげん・レモ ン汁	おちゃ ほりんこ ぎゅうにゅう めろんうすく おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 18.6 15.8 1.5	563 24.1 16.8 1.7	kcal g g g
8・22 (火)	わかめごはん にぎりあげ(みにとまとぞえ) ほうれんそうのぞてー ばなな	ビスケット・精 白米・上白糖・ 片栗粉・ごま・ 調合油・せんべ い	牛乳・豚肉・ハ ム・バター・ チーズ	わかめ・えのき・ ピーマン・人参・ しょうが・ミニト マト・ほうれん 草・コーン・パナ ナ	ぎゅうにゅう まんなびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) ちーず・ほしたべよ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 18.5 20.9 1.4	629 22.8 25.1 1.8	kcal g g g
9・23 (水)	にくみそうどん かぼちゃのあまに りんご	ビスコ・うどん ・調合油・上 白糖・精白米	牛乳・豚肉・鯉 だし・味噌	しょうが・玉ね ぎ・きゅうり・ト マト・かぼちゃ・ りんご・しいた け・しめじ・人 参・青のり	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) きのこごはん おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 14.6 9 1.7	517 19.3 9.4 1.8	kcal g g g
10・24 (木)	おぎいごはん ちきんかれー はるさめのすのもの おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・薄力粉・ 調合油・春雨・ 上白糖	牛乳・鶏肉・パ ター・スキムミ ルク・カルピス	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅう り・もやし・オレ ンジ・寒天・ぶど うジュース	おちゃ あんぼんまんせんべい ぎゅうにゅう あじさいかんてん おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 13.4 10.2 0.9	540 16.9 13 1.1	kcal g g g
11・25 (金)	おぎいごはん すましじる(さつまいも・ねぎ) さかなのごまみぞあえ きゃべつのいぞあえ	精白米・押麦・ さつまいも・片栗 粉・調合油・ご ま・上白糖・餃 子の皮・マヨド レ	カジキ・牛乳・ 鯉だし・味噌・ チーズ	バナナ・ねぎ・ しょうが・キャバ ツ・ほうれん草・ 海苔・玉ねぎ・ コーン・マッシュ ルーム	おちゃ ばなな ぎゅうにゅう ぱいぱいびざ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 17.6 12.4 1.2	571 23.8 16.7 1.3	kcal g g g
12・26 (土)	おぎいごはん すましじる(ふ・わかめ) さかなのさいきょうやき しおきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・じゃが 芋・ごま油・せ んべい	鮭・牛乳・ベー コン・バター・ 味噌・鯉だし・ 麩・味噌・チー ズ	わかめ・玉ね ぎ・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぼんまんせんべい おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	405 18.6 10.5 1.5	469 24.5 11.1 1.7	kcal g g g
14・28 (月)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ(だいこん・えのき・にら) とりのからあげ ほてとさらだ	ウエハース・精 白米・押麦・ご ま油・片栗粉・調 合油・じゃが芋・ マヨドレ・薄力粉・ 上白糖	牛乳・鶏肉・ チーズ	大根・えのき・ にら・しょう が・人参・きゅ うり・枝豆	ぎゅうにゅう まんなうえふあー おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) えだまめとちーずのおしぼん おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 20.2 18.5 1.3	676 26.7 22.7 1.7	kcal g g g

2021年 6月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			栄養価				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	午前 午後 補食	乳児 幼児		
29 (火)	さけのちらしずし すましじる(とうふ・きぬさや・にんじん) ひじきのにも めろん ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・精白米・上白糖・ごま・調合油・片栗粉	鮭・牛乳・鰹だし・豆腐・油揚げ・スキムミルク・きな粉	きゅうり・コーン・海苔・絹さや・人参・ひじき・メロン	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ すきむもち おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 16.6 9.9 2	529 21.1 10.4 2.1	kcal g g g
30 (水)	つなとまとすばげっせい きゃべつのごまさらだ おれんじ ぎゅうにゅう	ビスケット・スパゲッティ・調合油・上白糖・ごま・さつま芋	ツナ缶・牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	おちゃ まいー おちゃ さつまいもごはん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 13.6 11 1.5	548 17.5 13.6 2	kcal g g g

※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 6月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1~2歳児	464kcal	16.7g	13.2g	2.9g	196mg	1.9mg	150μg	0.26mg	0.3mg	20mg	1.4g
3~5歳児	554kcal	21.6g	15.4g	3.8g	203mg	2mg	196μg	0.28mg	0.32mg	26mg	1.6g

6月4日は虫歯予防デー ~よく噛んでいいこといっぱい!~

歯の病気予防!

歯並びがキレイになり、あごの骨や筋肉の成長を助けます。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯・歯槽膿漏の原因になります。

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食べる量や速さを調節します。ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。

肥満を予防!

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので、脳の機能が活性化するそうです。

脳の活性化!

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

味覚の発達!

味わって よく噛む習慣を身につけましょう😊

よく噛んで飲み込むことで胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べ物を噛まないで、消化が不十分になり、胃に負担をかけてしまいます。

消化を助ける!

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけることが大切です。楽しく、おいしく♪食べ物を味わいましょう!

◎歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ
果物・わかめなど

◎歯を強くしてくれる食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し
大豆製品・きのこ類など

“毎年6月は食育月間”

「食べる力」=「生きる力」を育みます

すべての人が心も体も健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにと食育がすすめられています。食育とは様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけ健康的な食生活を実践できるようにするものです。この機会に日頃の食生活を振り返り『食』について考えてみましょう!

幼児クラスまぜまぜクッキング😊

3・17日は自分でまぜまぜして

ふりかけを作りますよ!

当日をお楽しみに♪

おにぎり作り、お弁当デーと

今月もわくわくがいっぱいです!

6月の旬の食材は枝豆と絹さやとメロン!

14・28日おやつ 枝豆とチーズの蒸しパン

29日昼食 すまし汁・デザート

お楽しみに!