



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 (水)	むぎいごはん すましじる(じゃがいも・わかめ) さかなのごまみそあえ ほうれんそうなむる	ビスコ・精白米・ 押麦・片栗粉・調 合油・上白糖・こ ま・ごま油・食パ ン・ジャム・じゃ が芋	かじき・牛乳・ 鰹だし・味噌	人参・わかめ・ しょうが・ほう れん草・もやし	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 16.4 13.2 1.4	526 22.7 15.6 1.8	kcal g g g
2・16 (木)	むぎいごはん はるさめすーぶ ひじきととうふのはんぱーぐ きゃべつのごまさらだ	せんべい・精白 米・押麦・春 雨・ごま油・片 栗粉・調合油・ 上白糖・ごま・ 薄力粉	牛乳・豆腐・鶏 肉	人参・にら・ひ じき・玉ねぎ・ キャベツ・きゆ うり・かぼちゃ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう かぼちゃぼう 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	442 14.3 10.6 1	530 17.8 13.8 1.3	kcal g g g
3・17 (金)	むぎいごはん みぞしる(ごまつな・じゃがいも) にざかな きゅうりのすのもの	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・マカロニ	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・きな粉	小松菜・しょう が・きゅうり・ もやし・人参・ わかめ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467 20.9 13.4 1.4	489 24.4 11 1.4	kcal g g g
4・18 (土)	むぎいごはん すましじる(ふ・わかめ・にんじん) ぼーくちやぶ 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・せんべい	牛乳・豚肉・鰹 だし・麩・チー ズ  4日は虫歯予防デー	わかめ・人参・ 玉ねぎ・ピーマ ン・パセリ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 17 16.3 1.7	513 22 19.6 2	kcal g g g
6・20 (月)	むぎいごはん すましじる(しいたけ・にんじん・ふ) さかなのあかねやき たいこんのどぼろに	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ ホットケーキ ミックス	かじき・牛乳・ 鰹だし・麩・鶏 ひき肉	しいたけ・人 参・大根・グリ ンピース・プ ルーン	おちゃ ほいかすていっくびすけっと ぎゅうにゅう ぶーんおしぼん 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	453 17.6 13.2 1.2	528 23.6 14.8 1.6	kcal g g g
7・21 (火)	にくみそうどん かぼちゃのあまに りんご	せんべい・うどん ・調合油・上 白糖・精白米・ ごま油・ごま	しらす・牛乳・ 鶏ひき肉・鰹だ し・味噌	しょうが・玉ね ぎ・トマト・ きゅうり・かぼ ちゃ・りんご・ 人参・小松菜	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) しらすのまぜごはん おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	414 16.4 10.7 2.1	497 21.2 11.5 2.6	kcal g g g
8・22 (水)	しょくぱん やさしいかれーすーぶ さかなのたるたるやき(ぶろっこーぞえ) おれんじ	ビスコ・食パ ン・じゃが芋・ マヨドレ・精白 米・ごま	鮭・牛乳・ベー コン・味噌	玉ねぎ・人参・ パセリ・プロッ コリー・オレン ジ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) みそやきおにぎり おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	396 18 13.6 1.4	529 26.9 16.6 2.1	kcal g g g
9・23 (木)	むぎいごはん ちきんかれー はるさめのすのもの ばなな	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	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅう り・もやし・パナ ナ・ぶどうジュ ース・りんごジュ ース・寒天	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう あじさいかんでん 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	524 16.2 13.3 1	583 17.4 13.4 1.1	kcal g g g
10・24 (金)	さけのちらしずし すましじる(とうふ・にんじん・ほうれんそう) さつまいものれもんに	せんべい・精白 米・上白糖・こ ま・さつま芋・ 片栗粉	鮭・牛乳・鰹だ し・豆腐・スキ ムミルク・きな こ	きゅうり・コー ン・海苔・人 参・ほうれん 草・レモン	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) すきむもち おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 15.4 8.3 1.7	486 19.6 8.2 2.2	kcal g g g
11・25 (土)	むぎいごはん 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	かじき・牛乳・ 麩・鰹だし・味 噌・チーズ	わかめ・玉ね ぎ・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず・かるしうむせんべい おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404 17.3 13.8 1.4	465 22.6 15.1 1.6	kcal g g g
13・27 (月)	むぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・あぶらあげ・きぬさや) 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・こ ま・じゃが芋	牛乳・豆腐・煮 干しだし・味噌 ・豚ひき肉・ 油揚げ・しら す・かつお節	かぼちゃ・絹さ や・人参・玉ね ぎ・干しいた け・ひじき・グ リンピース・ト マト・青のり	ぎゅうにゅう ほしたべよ ぎゅうにゅう ふらいどほと 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	437 15.2 16.6 1.5	447 16.3 15 1.6	kcal g g g
14・28 (火)	むぎいごはん こんぞめすーぶ(しめじ・たまねぎ) たんどーちきん(みにとまとぞえ) こーるすーらだ	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ ホットケーキ ミックス	牛乳・鶏肉・ ヨーグルト・ チーズ	しめじ・玉ね ぎ・ミニトマ ト・キャベツ・ 人参・コーン・ 枝豆	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう えだまめとちーすのむしぼん おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 19.9 14.2 1.2	527 26.4 15.8 1.5	kcal g g g

# 2022年 6月分 とこちゃん 給食予定献立表

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		
29 (水)	ごましおごはん にぎりあげ(みにとまとぞえ) ぶろっこりーとつなのさらだ ばなな	ビスケット・精 白米・上白糖・ 片栗粉・ごま・ ウエハース  おべんとうデー	牛乳・豚ひき 肉・ツナ	えのき・ピーマ ン・人参・しょ うが・ブロッコ リー・バナナ・ メロン	ぎゅうにゅう はいがすていっくびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) めろん・むぎぶあー おちゃ せんべい	おちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 17.5 19.4 1.1	586 22.6 22.4 1.5	kcal g g g
30 (木)	つなとまとすげってい さつまいもさらだ きういふる一つ ぎゅうにゅう	せんべい・スパ ゲッティ・調合 油・さつま芋・ マヨドレ・精白 米・上白糖	ツナ・牛乳・ チーズ・ヨーグ ルト・鶏ひき 肉・高野豆腐・ 鰹だし	玉ねぎ・人参・ パセリ・きゆう り・キウイフ ルーツ・人参	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ こうやとうふのとほろごはん おちゃ びすけっと	おちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 19.7 16.7 1.5	584 22.1 17.6 1.7	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※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	450kcal	17.3g	13.8g	3.9g	235mg	1.7mg	148μg	0.27mg	0.33mg	22mg	1.4g
3～5歳児	515kcal	18g	14.5g	5.2g	232mg	1.9mg	188μg	0.26mg	0.31mg	26mg	17g

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。

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！

味わって よく噛む習慣を身につけましょう😊

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！

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！

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！

～6月の旬の食材～  
枝豆・絹さや・メロン

13・27日昼食 みそ汁(絹さや)  
14・28日おやつ 枝豆とチーズの蒸しパン  
29日おやつ メロン

お楽しみに♪