



2023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 | | |
| 1・15 (木) | むぎいごはん こんぞめすーぶ(しめじ・たまねぎ) たんどりーちきん こーるすろーさらだ | ビスケット・精 白米・押麦 | 牛乳・鶏肉・ ヨーグルト・麩 | しめじ・玉ね ぎ・キャベツ・ 人参・コーン・ レモン汁 | おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ふうすく | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 412 18 13.6 0.9 | 472 23.8 14.8 1.1 | kcal g g g |
| 【コンソメ・食塩・カレー粉・ケチャップ・植物性油脂・上白糖・酢・食塩不使用バター】 | | | | | | | | | | | |
| 2・16 (金) | つなとまとすばげってい さつまいもさらだ おれんじ ぎゅうにゅう | せんべい・スパ ゲッティ・さつ ま芋・精白米 | ツナ・牛乳・ チーズ・ヨーグ ルト・鶏ひき 肉・高野豆腐 | 玉ねぎ・人参・ パセリ・きゆう り・オレンジ | ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ こうやとうふのどぼろごはん | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 550 20.3 17.4 1.5 | 600 23 18.7 1.7 | kcal g g g |
| 【食塩・ソース・ケチャップ・植物性油脂・マヨドレ・醤油・上白糖・かつおだし】 | | | | | | | | | | | |
| 3・17 (土) | むぎいごはん みどしる(わかめ・ふ) さかなのかれーむにえる にくじゃが ぎゅうにゅう | ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・せん べい | かじき・牛乳・ 麩・豚肉・チー ズ | わかめ・玉ね ぎ・人参・グリ ンピース | おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず しおせんべい | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 462 21.6 16.2 1.4 | 553 27 17.7 1.5 | kcal g g g |
| 【煮干しだし・味噌・食塩・カレー粉・薄力粉・醤油・植物性油脂・上白糖・みりん・かつおだし】 | | | | | | | | | | | |
| 5・19 (月) | むぎいごはん みどしる(かぼちゃ・あぶらあげ・きぬさや) ひじきいりいりどうぶ とまと てづくりふりかけ | せんべい・精白 米・押麦・ごま | 牛乳・油揚げ・ 木綿豆腐・豚ひ き肉・しらす・ かつお節・スキ ムミルク・きな こ | 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 しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) すきむち | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 426 15.5 11.9 1.2 | 498 15.8 7.9 1.2 | kcal g g g |
| 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・上白糖・料理酒・食塩・片栗粉】 | | | | | | | | | | | |
| 6・20 (火) | にくみそうどん かぼちゃのあまに おれんじ | リッツ・うどん ・精白米・ご ま | しらす・牛乳・ 鶏ひき肉・かつ お節 | しょうが・玉ね ぎ・きゅうり・ト マト・かぼちゃ・ オレンジ・小松 菜・人参 | ぎゅうにゅう りっつ 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 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 424 17.3 11.1 | 578 23 12.4 | kcal g g |
| 【料理酒・上白糖・醤油・味噌・かつおだし・食塩・植物性油脂】 | | | | | | | | | | | |
| 7・21 (水) | むぎいごはん すましじる(じゃがいも・にんじん・わかめ) さかなのごまみそあえ ほうれんそうのなむる | ビスコ・精白 米・押麦・じゃ が芋・ごま・食 パン | かじき・牛乳 | 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 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 473 17.7 14.3 1.5 | 552 22.6 16.4 1.9 | kcal g g g |
| 【かつおだし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・いちごジャム】 | | | | | | | | | | | |
| 8・22 (木) | むぎいごはん ちきんかれー どうぶさらだ ぼなな | せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋 | 牛乳・鶏肉・ス キムミルク・木 綿豆腐 | 玉ねぎ・人参・ にんにく・きゆう り・トマト・パナ ナ・ぶどうジュ ース・りんごジュ ース | おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう あじさいかんてん | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 496 16.4 13.1 0.8 | 620 21.7 17.3 1.1 | kcal g g g |
| 【薄力粉・食塩不使用バター・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・醤油・酢・上白糖・粉糖天】 | | | | | | | | | | | |
| 9・23 (金) | むぎいごはん はるさめすーぶ ひじきとどうぶのはんぼーぐ きゃべつのごまさらだ | ビスケット・精 白米・押麦・香 雨・ごま・ホッ トケーキミック ス | 牛乳・木綿豆 腐・鶏ひき肉 | 人参・ニラ・ひ じき・玉ねぎ・ キャベツ・きゆ うり・かぼちゃ | おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう かぼちゃぼう | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 466 15 13.6 1 | 555 19.4 15.1 1.3 | kcal g g g |
| 【醤油・片栗粉・食塩・中華だし・植物性油脂・かつおだし・上白糖・酢】 | | | | | | | | | | | |
| 10・24 (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・ じゃが芋・ビス ケット | かじき・牛乳・ 麩・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 まいー おちゃ せんべい | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 433 18 13.2 1.4 | 452 21.7 14.1 1.6 | kcal g g g |
| 【かつおだし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・植物性油脂】 | | | | | | | | | | | |
| 12・26 (月) | むぎいごはん すましじる(ほうれんそう・にんじん・ふ) さかなのあかねやき だいこんのどぼろに | リッツ・精白 米・押麦 | かじき・牛乳・ 麩・鶏ひき肉 | ほうれん草・人 参・大根・いん げん | ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) とんかつごーん あまからせんべい 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 | 492 18.4 13.5 1.3 | 518 22.7 15 1.5 | kcal g g g |
| 【かつおだし・醤油・食塩・植物性油脂・ケチャップ・上白糖・料理酒・みりん】 | | | | | | | | | | | |

2023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 | | 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 | | 補食 | | 乳児 | 幼児 | | |
| 13・27 (火) | おぎいごはん すましじる(とうふ・しめじ・わかめ) ぶたにくのしょうがやき とまと | ビスコ・精白 米・押麦・さつ ま芋 | 牛乳・絹豆腐・ 豚肉・生クリー ム | しめじ・わか め・玉ねぎ・人 参・ピーマン・ しょうが・トマ ト | おちゃ びすこ ぎゅうにゅう すいーとぼてと | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 479 15.9 14.3 0.9 | 538 19.6 15.9 1.3 | kcal g g g |
| 14・28 (水) | さかなのかぼやきどん みぞしる(たまねぎ・にんじん・えのき) ばなな | せんべい・精白 米・押麦・こ ま・ホットケー キミックス | かじき・牛乳・ チーズ | しょうが・きゅ うり・のり・玉 ねぎ・人参・え のき・バナナ・ 枝豆 | おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう えだまめとちーずのむしぼん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 533 21 17.4 1.4 | 608 25.7 19.2 1.6 | kcal g g g | |
| 29 (木) | ごましおごはん にぎりあげ ぶろっこーとつなのさらだ おれんじ | ビスケット・精 白米・こま・ウ エハース | ツナ・牛乳・豚 ひき肉 | えのき・ピーマ ン・人参・しょ うが・プロッコ リー・オレン ジ・メロン | ぎゅうにゅう たべっことうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) むぎふあー めろん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 495 18.2 20.9 1.2 | 558 22.3 23.2 1.5 | kcal g g g | |
| 30 (金) | しょくぼん やさいのかれーすーぷ さかなのたるたるやき ばなな | ビスコ・食パ ン・じゃが芋・ 精白米・こま | 鮭・牛乳・ベー コン | 玉ねぎ・人参・ パセリ・バナ ナ・プロッコ リー | ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) みぞやきおにぎり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 421 18.2 13.7 1.4 | 583 28.2 17.6 2.1 | kcal g g g | |

※3~5歳児クラス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 | 482kcal | 18g | 14.6g | 3.5g | 249mg | 2.3mg | 150μg | 0.27mg | 0.33mg | 21mg | 1.3g |
| 3~5歳児 | 597kcal | 22.6g | 16.1g | 4.6g | 255mg | 2.4mg | 191μg | 0.32mg | 0.38mg | 28mg | 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!



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、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!**



~6月の旬の食材~
枝豆・メロン

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♪

味わって よく噛む習慣を身につけましょう!

「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!