



日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	月	ササミのパン粉焼き カニカマと胡瓜の酢の物 味付のり		ささみ50 卵10 海苔5 カニカマ5 わかめ2	小麦粉10 パン粉10 胡麻10 ケチャップ10	胡瓜20 キャベツ10 人参5	おにぎりの日
2	火	肉じゃがが煮 ゆで卵		豚肉10 卵30 竹輪10	馬鈴薯30 糸こん5	人参20 玉葱35	
3	水	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ10 牛乳40 えび5 牛5 ベーコン10	ごま2 バター3 小麦粉3 パン粉3 馬鈴薯20	牛蒡30 人参20 しめじ10 ブロッコリー5 玉葱15 コーン5	
4	木	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ10 ウインナー5 卵50 高野5	馬鈴薯20	人参20 青葱5 干椎茸0.5 玉葱20	
5	金	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ5 豚肉10 竹輪25	片栗粉2	人参20 ピーマン5 玉葱30 筍10 チンゲン菜10 白菜20 生椎茸10 生姜2	
6	土	カレーライス		牛肉10	馬鈴薯20	人参10 玉葱10	※ごはん いります
8	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老5 ハム5 卵50 豆腐20 チーズ10	春雨5	人参10 青葱5 玉葱10 胡瓜5	
9	火	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ10 ウインナー10	コンソメ3 馬鈴薯20 ケチャップ10	人参30 玉葱40 大根10 コーン5 マッシュルーム10 キャベツ20	米一合
10	水	鯖の味噌煮 お浸し		鯖40 味噌5	ごま3	人参10 土生姜2 ほうれん草30	
11	木	切干大根煮 ポテトサラダ	ヨーグル ト	あげ5 竹輪5 ハム5 スキム10	糸こん10 馬鈴薯30	人参15 切干大根5 牛蒡10 玉葱10 胡瓜5	
12	金	チーズコロケ ほうれん草とひじきのサ ラダ		牛ミンチ10 卵10 ツナ5 ひじき2	小麦粉10 パン粉5 マヨネーズ10	人参25 玉葱20 ほうれん草20	
13	土	パン			パン100		
15	月	五目豆煮 にんじんシリシリ		竹輪10 鶏肉10 厚揚げ10 豆腐20 大豆10	ごま3 糸こん10 ごま油1	人参50 大根10 干椎茸1 牛蒡10 ピーマン5	
16	火	ハヤシライス もやしのナムル	季節の クッキー	豚肉10 卵3	ハヤシルウ20 ごま1 馬鈴薯20 ごま油1 バター7 小麦粉15	人参20 玉葱30 もやし30 マッシュルーム20	
17	水	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪5 豚肉10 海苔5 焼豆腐10 卵30	糸こんにゃく5 麩3	人参10 白菜10 玉葱10 牛蒡10 干椎茸1	
18	木	赤飯 相性汁		豆腐20 揚げ5 わかめ2 牛乳10 小豆10 味噌10	もち米30	人参10 玉葱10 青葱5	
19	金	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鰯60 味噌10 卵3 塩昆 布2 カニカマ5 スキム10	ごま1 ごま油1	人参10 切干大根5	
20	土	おにぎり			おにぎり100		
22	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10 ハム5 大豆10	馬鈴薯10 ケチャップ10 マカロニ10 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
23	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ	オレンジ ゼリー	合ミンチ50 卵20 豆腐 40 ひじき2 ゼラチン2	ごま2 パン粉5 ケチャ ップ5 オレンジジュース70	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロッコリー10	
24	水	浦島ごはん みそ汁		豆腐20 味噌10 揚げ2 わかめ2 竹輪8 ちりめん3	ごま1	青葱5 人参25 玉葱15 えのき10	
25	木	カラフル焼き ほうれん草のお浸し	カップ ケーキ	たら50 卵30	マヨネーズ10 ごま1 ごま油1 バター5 ホットケーキミックス20	パプリカ10 ほうれん草30 人参10	
26	金	マーボー豆腐 ベイクドポテト		竹輪20 豚ミンチ10 豆腐60	片栗粉5 馬鈴薯30	人参20 青葱5 玉葱30 干椎茸0.5 土生姜4 筍10	
27	土	スパゲティ		合ミンチ10	スパゲティ40 ケチャップ30	人参25 玉ねぎ40 ピーマン10 マッシュルーム30	
29	月	厚揚げのケチャップ煮 小松菜とわかめのナムル		厚揚げ45 豚肉15 わかめ3	ケチャップ10 片栗粉1 ごま1 ごま油1	玉葱30 人参15 コーン10 小松菜20 もやし10	
30	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉50 合ミンチ5	スパゲティ40 片栗粉10 ケチャップ10	人参10 玉葱20 土生姜2 キャベツ20 ピーマン5	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。（6／9）（3、4、5歳）
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（9日と18日と24日です）
6日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。（3、4、5歳）

歯と口の健康週間

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。
歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食をせず、バランスのよい食事を心がけましょう。

新玉ねぎを食べよう！！
えのきとわかめの中華和え

材料 4人分

- わかめ・・・5g
- 新玉葱・・・1/2玉
- コーン・・・50g
- えのき・・・200g
- ごま・・・15g
- 醤油・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1

つくりにかた

- 玉葱はスライスして軽く下茹でする。
わかめは水で戻し、切る。
えのきは1/2にカットして下茹でする。
- ごま・醤油・ごま油を合わせておく。
- ①と②とコーンを混ぜる。