

日 曜	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		未満児	以上児
1・15 水	ごはん(むぎいり) まーぼーどうふ にんじんしりしり すましじる (こまつな・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★いりごま(白又は 黒)/★うどん(ゆで)	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/★ツ ナオイル缶(2号缶) /かつお節(だし用) /★油揚げ/だし昆布	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/人参/ 小松菜/しめじ	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	457 481 kcal
					たんぱく質	19.5 20.3 g	
2・16 木	ごはん(むぎいり) かれののにつけ さんしょくおひたし みそじる (かぼちゃ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小麦粉/ ★バター	★むきがれい/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	しょうが/ほうれん草 /えのきたけ/人参/ かぼちゃ/玉葱/パイ ン缶(3号缶)	おちゃ べびーちーず	エネルギー	496 573 kcal
					たんぱく質	21.6 24.6 g	
3・17 金	ごはん(むぎいり) ごろっけ もりもりぴーまんまん (ぴーまんのいためもの) ちんげんさいのすーぷ	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★パン粉/米サラ ダ油/上白糖/★食 パン(8枚切り)/いち ごジャム(あま王)	豚ひき肉(上)/★か つお節(糸削り)/ ベーコン/★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /赤ピーマン/チンゲ ン菜	おちゃ よーぐるど	エネルギー	557 642 kcal
					たんぱく質	17.7 18.6 g	
4・18 土	ごはん(むぎいり) にくやさしいため みそじる(わかめ・ふ) かためきちーず	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★せんべ い	豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★型抜きチーズ /★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	482 482 kcal
					たんぱく質	23.2 23.8 g	
6・20 月	ごはん(むぎいり) びびんぼ 6日: ぽてとふらい 20日: とうもろこし きゃべつのさっぱりすーぷ	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (白又は黒)/ごま油/ (6日) じゃがいも/ (6日) 米サラダ油/ ★小麦粉/★バター/ グラニュー糖	豚肩せん切り/赤みそ /かつお節(だし用) /★牛乳	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/キャベツ/玉葱 / (20日) とうもろこ し	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー(6日)	546 608 kcal
					たんぱく質(6日)	21.3 23.4 g	
7・21 火	ごはん(むぎいり) しろみざかなのねぎみそやき いんげんのごまあえ すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(白又は黒)/★小 麦粉/★バター	★メルルーサ/白みそ /かつお節(だし用) /★牛乳	長ねぎ/さやいんげん /人参/小松菜/えの きたけ	おちゃ きなこよーぐるど	エネルギー	497 556 kcal
					たんぱく質	20.2 20.7 g	
8・22 水	ごはん(むぎいり) かれーしちゅー ふれんちさらだ にゅうさんきんいんりょう	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖	豚モモ/★スキムミル ク/★乳酸菌飲料/★ 牛乳/粉寒天	玉葱/人参/なす/ ズッキーニ/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/みかん缶 (4号缶)	おちゃ べびーちーず	エネルギー	506 574 kcal
					たんぱく質	21.4 22.8 g	
9・23 木	ろーるぱん どうふはんぼーぐ にんじんと あすぼらのいためもの やさいすーぷ	★ロールパン35(卵 なし)/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖/ 精白米	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/ベーコン	玉葱/しょうが/アス パラガス/人参/もや し/パセリ/ゆかり	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	495 500 kcal
					たんぱく質	19.4 19.6 g	
10・24 金	ごはん(むぎいり) にくじゃが ひじきのふりかけ みそじる (キャベツ・ねぎ) めろん	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(白又は黒)/★パ ター/★小麦粉/マー レード	豚肩小間/干ひじき(ス テッパ缶、乾)/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご/ ★プレーンヨーグルト /★スキムミルク	玉葱/人参/キャベツ /長ねぎ/メロン	おちゃ とまと	エネルギー	465 590 kcal
					たんぱく質	15.5 20.0 g	

ほねに
ちゅうい!!



ほねにちゅうい!!

日 曜	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		未満児 以上児	
11・25 土	やきそば ひやしとまと ぎゅうにゅう	★蒸し中華めん(焼きそば用)米サラダ油 ★マヨネーズタイプドレッシング/★せんべい	豚ひき肉(上) / あおのり / ★牛乳	キャベツ / 人参 / もやし / トマト	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質	415 480 kcal 17.8 19.8 g
13・27 月	ごはん(むぎいり) とりにくのさっぱりになっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / ★せんべい	鶏モモ(皮なし) / ★糸引納豆 / ★絹ごし豆腐 / ★油揚げ / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳	にんにく / ほうれん草 / もやし / 長ねぎ / メロン	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう せんべい めろん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 469 kcal 23.8 25.8 g 14.4 13.0 g 1.4 1.4 g
14・28 火	ろーるばん なす・とまとのみーとぐらたん きりほしだいこんのさらだ そらまめのすーぷ	★ロールパン35(卵なし) / 米サラダ油 / 上白糖 / ★マヨネーズタイプドレッシング / 精白米 / ★いりごま(白又は黒)	豚ひき肉(上) / ★ミックスチーズ(ピザ用) / ★ツナ水煮(レトルト) / ベーコン / 鶏ムネ(皮なし)	玉葱 / ダイスカットトマト缶 / なす / トマト / 切干し大根 / キャベツ / 人参 / そらまめ(さやつき)	おちゃ きなこよーぐると おちゃ ませごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 534 kcal 21.4 21.7 g 18.7 19.3 g 1.8 1.9 g
29 水	ぶたにくとやさいの みそいためどん ぶろっこりーのいそかけ すましじる (ふ・しめじ)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / かたくり粉 / 米サラダ油 / ごま油 / ★小町ふ / ★コッペパン35 / グラニュー糖	豚肩ロース / 赤みそ / きざみのり / かつお節(だし用) / ★牛乳	しょうが / 玉葱 / 人参 / ピーマン / ブロッコリー / しめじ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう あげばん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 510 kcal 17.9 19.4 g 17.4 17.7 g 1.7 1.5 g
30 木	ごはん(むぎいり) はんぺんのはさみあげ ごまごまちちんぷい (なすともやしのごまあえ) みそしる (じゃがいも・こまつな)	精白米 / ビタヴァレー / ★小麦粉 / ★パン粉 / 米サラダ油 / 上白糖 / ★いりごま(白又は黒) / じゃがいも / ★マカロニ	★はんぺん / ★プロセステーズ / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳 / ★きな粉	なす / もやし / 人参 / 小松菜	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 540 kcal 19.1 20.7 g 17.0 17.3 g 1.6 2.0 g

13日
若菜4・5歳児のみ
障がい者自立支援事業所のパン



* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	486kcal	20.1g	17.6g	308mg	2.4mg	1.5g
3歳以上児	539kcal	21.6g	18.3g	250mg	2.4mg	1.6g

健康な体と歯は「よく噛む」ことから

* 食べ物をよく噛んで「噛む力」をつけると、よいことがたくさんあります *

抗菌作用のある唾液をたくさん分泌して虫歯や口の中の病気を防ぎます。

消化を助け、栄養を吸収しやすくします。

あごの筋肉が強くなり、歯並びがきれいになって、発音もよくなります。

歯や歯茎が強くなります。

脳を刺激し頭の働きを活発にします。

よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られて食べすぎを防ぎます。

味がよくわかり、味覚が発達します。

「よく噛む」ポイント

- ①急いで食べない⇒ゆっくり噛んで、味わいながら食べましょう。
- ②飲み物で流し込まない⇒食べものが口に入っている間は、飲み物や汁ものなどの水分を摂らないようにします。飲み物で流し込むと、よく噛まないまま飲み込んでしまうためです。
- ③噛み応えのある食材を取り入れ、切り方を工夫する⇒野菜類を大きく切って調理すると自然と噛む回数が増えます。
- ④テレビを消し、本やおもちゃを片付ける⇒食事に集中できる環境が大切です。

「噛む力」をつけるオススメの食材

それぞれの時期の噛む力に見合う食材をよく噛んで食べさせることが大事です。ごぼう、れんこんなど食物繊維が豊富な物やピーマン、いんげん、切干大根などの噛み応えのある物をメニューに取り入れてみましょう。給食では「もりもりピーマンマン」、「いんげんのごまあえ」、「切干大根のサラダ」を作ります。

6月は食育月間

shokujiku 19

そうだ、よくかんでたべよう



大和市イベントキャラクター ヤマトン

6月は食育月間です。保育園では食育年間計画をたて、食育を推進しています。6月のテーマは「よく噛んでたべよう!」です。

