

献立カレンダー

令和6年6月

		月	火	水	木	金	土	5日
昼食 3時		○6月4日～10日は歯と口の健康習慣です 6月4日～10日を「歯と口の健康習慣」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。この週間にちなんで、6月の献立は、むし歯予防を意識してよく噛む食材を取り入れています。よく噛んで食べると、食べ物が細かく噛み砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。					1	3歳未満 エネルギー 499 たんぱく質 21.9
		3	4	5	6	7	8	3歳以上 エネルギー 665 たんぱく質 30
昼食 3時		ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ ミルク ハムチーズ蒸しパン	揚げしゅうまい ナムル 春雨スープ ミルク フルーツケーキ	揚げ豆腐のチリソース風 ひじき入りサラダ オレンジ ミルク しらすトースト	鯖の西京焼き にしき和え 豆腐のすまし汁 ミルク お菓子	ポテトグラタン レタススープ バナナ ミルク ココア蒸しパン	焼きそば オレンジ お菓子	13日 3歳未満 エネルギー 439 たんぱく質 19.7
昼食 3時		10 クリームシチュー キャベツサラダ オレンジ お茶 利休白玉	11 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 切干大根の味噌汁 ミルク あじさいゼリー	12 炒り豆腐 キャベツのおかか和え バナナ ミルク チョコレート	13 メルルーサのトマトソースかけ スナップエンドウ・人参 チンゲン菜のスープ ミルク キャロットケーキ	14 ウインナーカレーライス トマトサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	15 五目うどん バナナ お菓子	3歳以上 エネルギー 575 たんぱく質 26.7
昼食 3時		17 チキンピーンズ ピーマンとツナのサラダ オレンジ ミルク バナナロール	18 鮭のカレーしょう油焼き 酢の物 ごぼうのみそ汁 ミルク 豆腐かりんとう	19 豆腐ボール 茹でキャベツ わかめのすまし汁 ミルク アイスクリーム	20 鯖のピザ風 蒸しプロッコリー・人参 野菜スープ ミルク かたつむりクッキー	21 カラフル焼肉 にらたまスープ バナナ ミルク カレー風味ポテトもち	22 焼きビーフン オレンジ お菓子	
昼食 3時		24 ビーフシチュー ハワイアンサラダ オレンジ ミルク ジャムサンド	25 田舎汁 焼きししゃも かみかみごまサラダ ミルク バナナマフィン	26 トマトと卵のスープ 中華風サラダ バナナ ミルク ごまトースト	27 ビビンバ わかめスープ メロン ミルク ピーチゼリー	28 筑前煮 はりはり和え オレンジ 牛乳 お菓子	29 焼きうどん バナナ お菓子	

*14日と27日は完全給食です

※11日と25日は腸活の日です※

<6月28日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	494	19.2	12.9	11	338	1.4
3歳以上	657	25.9	16.8	13.6	418	1.9
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	592	215	0.26	0.47	41	6.7
3歳以上	857	291	0.33	0.59	48	9.4



○よく噛んで食べることの大切さを知ろう！

園の給食では毎月1回「かみかみ献立」の日を設けており、噛むことを意識してもらいたいと思っています。最近、あまり噛まなくて食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が減ってきたと言われていました。

