

食育だより 6月

令和5年5月 31日発行



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、喉が渇いた時だけでなくこまめに水分補給をしましょう。今月調理実習でカレー作りをします。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみましょう。

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るなど、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。

おやつは栄養を補うものにしてしまおう

子どもは、1回に食べる量が少ないので食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

2023年06月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																				
1	木	サンドウィッチ(火腿チーズ) オニオンスープ 鮭のムニエル かぼちゃのサラダ	麦茶 バナナコッタ	食パン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	さけ、牛乳、生クリーム、火腿、チーズ、無塩バター	かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、キャベツ	麦茶 卵ボーロ	17	土	焼きそば ブロッコリーサラダ	麦茶 プリン	焼きそばめん、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	麦茶 バナナ																			
2	金	グリーンチャーハン もやしのすまし汁 蒸し鶏の香味ソース ほうれん草のお浸し	牛乳 大学芋	さつまいも、米、砂糖、油、黒ごま、ごま油	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏むね肉、かつお節	ほうれん草、ねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、セロリ	麦茶 ビスケット	18	日																									
3	土	ナポリタンパゲッティ ブロッコリーのサラダ	麦茶 ホットケーキ	スパゲティ、オリーブ油、フレンチドレッシング、砂糖、ホットケーキ粉	ウインナーソーセージ、卵、無塩バター、粉チーズ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん	麦茶 せんべい	19	月	ご飯 ニラのかき玉汁 白身魚のソテー カレーバター じゃようゆ スナップえんどうと玉ねぎのサラダ 和風ドレ	麦茶 おふラスク	米、小麦粉、グラニュー糖、油、焼ふ、和風ドレッシング、片栗粉、すりごま	たら、卵、鶏ささ身、無塩バター、バター	きゅうり、トマト、スナップえんどう、たまねぎ、にら、キャベツ	麦茶 ビスケット																			
4	日							20	火	カレーライス ワカメのスープ ハムとレタスのサラダ	麦茶 プリン・アラモード	米、フレンチドレッシング、油、じゃがいも	豚肉(肩)、牛乳、ホイップクリーム、ハム	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ、レタス、みかん缶、にんじん、さくらんぼ缶、コーン	麦茶 クッキー																			
5	月	ケロケロカレーライス ネギとワカメスープ ゴロゴロゆで卵のサラダ グレープゼリー	麦茶 バナナヨーグルト	フレンチドレッシング、米、砂糖、じゃがいも	卵、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、わかめ、焼きのり、ぶどう飲料、バナナ、にんじん、アスパラ	麦茶 ビスケット	21	水	ウインナードック ミネストローネスープ グリーンサラダ フレンチドレッシング	麦茶 おかかおにぎり	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、油、米、フレンチドレッシング	フランクフルト、かつお節	キャベツ、レタス、たまねぎ、トマト缶、リーフレタス、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく、コーン、え	麦茶 グレープゼリー																			
6	火	じゃが芋とグリーンアスパラガスのパスタ コーンスープ エビフライ レモンゼリー	麦茶 おいなりさん	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま、オリーブ油、油、小麦粉、パン粉	卵、油揚げ、ベーコン、大正えび	クリームコーン、コーン缶、アスパラガス、万能ねぎ、たまねぎ、こんぶ、レモン汁、にんにく	麦茶 せんべい	22	木	しょう油ラーメン もやしの入った野菜炒め ヨーグルト	麦茶 チーズトースト	生中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、なると、とろけるチーズ、魚肉ソー	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	麦茶 マンナ																			
7	水	ご飯 茄子とみょうがの味噌汁 鱈の竜田揚げ ひじきのベーコン炒め	麦茶 鬼まんじゅう	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、卵、ベーコン、ゆで大豆	ひじき、なす、たまねぎ、みょうが、ねぎ、しょうが、にんじん、えだまめ	麦茶 ヨーグルト	23	金	かつ丼 かぼちゃとスプラウトの味噌汁 きゅうりの漬け物	麦茶 ストロベリーアイス	米、油、小麦粉、砂糖、パン粉	米みそ(淡色辛みそ)、卵、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、スプラウト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい																			
8	木	ご飯 きぬさやと豆腐の味噌汁 ごぼうと豚肉の卵とじ煮 きゅうりともやしのナムル	リンゴジュース ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、ごま、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩)	りんご飲料、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ	24	土	ハヤシライス にんじんサラダ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、フレンチドレッシング	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、しめじ	麦茶 クッキー																			
9	金	ご飯 青梗菜の味噌汁 かじきとしめじのトマト煮 いんげんのごま和え	麦茶 アップルパイ	米、すりごま、砂糖、小麦粉、オリーブ油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、無塩バター	いんげん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ、りんご、トマト缶、にんにく	麦茶 オレンジゼリー	25	日																									
10	土	カレーライス オレンジ	麦茶 いちごヨーグルト	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレング、にんじん、いちごジャム	麦茶 クッキー	26	月	枝豆のガバオライス 椎茸とトマトのスープ きゅうりのオニオンドレッシング バナナ	麦茶 ホットケーキ キャラメルソース	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、卵	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、レタス、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、リーフレタス、ピーマン、コーン缶、えだまめ、にんにく	麦茶 せんべい																			
11	日							27	火	ご飯 ブロッコリー 水菜とワカメの味噌汁 ハンバーグデミグラスソース ニンジングラッセ	麦茶 ピザトースト	米、食パン、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、とろける	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、みずな、ピーマン、カットわかめ	飲むヨーグルト																			
12	月	きつねうどん 茄子の天ぷら リンゴのヨーグルトサラダ	麦茶 たこ焼き	ゆでうどん、小麦粉、てんぷら粉、油、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、油揚げ、たこ、かまぼこ、卵、かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、きゅうり、りんご、ねぎ、にんじん、干しぶどう、あおのり	麦茶 ビスケット	28	水	カレーうどん はんぺん キャベツのマヨ和え オレンジ	麦茶 パニョアイス	ゆでうどん、片栗粉、すりごま、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、はんぺん、油揚げ、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	麦茶 ふかし芋																			
13	火	ロールパン ベジタブルスープ ミートローフ グリーンサラダ	麦茶 メロンのショートケーキ	ロールパン、小麦粉、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング、油、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ホイップクリーム、牛乳、卵、バター、牛ひき	たまねぎ、メロン、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、アスパラガス	麦茶 塩むすび	29	木	ちらし寿司 とろろ昆布のすまし汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ	麦茶 フルーツあんみつ	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま、焼ふ、はるさめ、ごま油	鶏肉(もも皮なし)、こしあん(生)、卵、さけ	みかん缶、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、粉かんでん、焼きのり、にんにく、しょうが、とろろこんぶ、さくらんぼ缶、こんぶ	麦茶 卵ボーロ																			
14	水	炊き込みピピンパ 卵スープ キャベツのサラダ	麦茶 みかん寒天	米、砂糖、ごまドレッシング、ごま油、ごま	豆乳、卵、豚ひき肉	キャベツ、もやし、にんじん、みかん缶、ほうれん草、ねぎ、わかめ、角かんでん、たまねぎ	飲むヨーグルト	30	金	茄子とセロリのミートソース じゃが芋のポタージュ レタスとピーマン、カッテージチーズのサラダ	麦茶 シュガートースト	スパゲティ、じゃがいも、食パン、オリーブ油、砂糖、マーガリン、フレンチドレッシング	牛ひき肉、粉チーズ、無塩バター、豚ひき肉、大豆水煮缶、紅花いんげん、牛乳、ひよこまめ	ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、にんじん、セロリ、レモン果汁、レタス、にんにく、きゅうり	麦茶 ビスケット																			
15	木	ベベロンチーノスパゲッティ 栄養満点BLTEスープ フルーツサラダ	麦茶 しらすワカメのおにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、オリーブ油、油、砂糖	ヨーグルト、しらす干し、ウインナーソーセージ、生クリーム、ゆで	たまねぎ、トマト缶、レタス、りんご、バナナ、パイン缶、にんじん、しめじ、みかん缶、アスパラガス、えのきたけ、にんにく	麦茶 卵ボーロ																											
16	金	ご飯 春雨スープ 豆腐とエビの中華うま煮 きゅうりの酢の物	麦茶 アジサイゼリー	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、しばえび、牛乳	きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ヤングコーン、干ししいたけ、ねぎ、わかめ、しょうが、粉かんでん	麦茶 せんべい	<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>544 kcal</td> <td>鉄</td> <td>1.9 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>16.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td>120 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>16.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>38 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩分</td> <td>1.8 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.9 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	544 kcal	鉄	1.9 mg		たんぱく質	16.9 g	カルシウム	120 mg		脂質	16.2 g	ビタミンC	38 mg		塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	544 kcal	鉄	1.9 mg																														
	たんぱく質	16.9 g	カルシウム	120 mg																														
	脂質	16.2 g	ビタミンC	38 mg																														
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g																														