



6月 献立表

献 第 3 号
令和2年5月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	月	サラダ寿司、おひたし 豚汁	ツナ缶、しらす干し、きゅうり、アラスカ、人参 もやし、ほうれん草、豚肉、豆腐、白菜、しめじ	芋けんぴ お茶	439	卵
2	火	ごはん、イワシの梅煮 五目きんぴら、しめじ汁	イワシ、梅干し、大根、人参、ごぼう、つきこん 豚挽肉、しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	2色ゼリー	452	乳・乳製品
3	水	煮込みうどん じゃが芋の味噌バター炒め 果物	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、人参 油揚げ、じゃが芋、豚挽肉、コーン	クリームパン 牛乳	446	きのこ類
4	木	玄米ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮 おかかあえ、旬野菜の味噌汁	鶏肉、竹輪、ほうれん草、もやし、人参、コーン 長葱、アスパラガス、キャベツ、油揚げ	ウエハース スキムミルク	544	魚介類
5	金	ハヤシライス、ボイル野菜 アーモンドフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、コーン、ハム	バナナ	452	海藻類
8	月	ごはん、アジフライ コールスローサラダ、野菜スープ	アジ、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム、白菜 ベーコン、人参、小松菜、長葱、豆腐	和風ラスク お茶	447	芋類
9	火	鶏ごぼうごはん、ごまだれサラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、もやし 長葱、小松菜、えのきたけ、豆腐	源氏パイ スキムミルク	494	果物
10	水	サラダうどん、枝豆しゅうまい ジャーマンポテト	うどん、レタス、きゅうり、ハム、ツナ缶、卵 ミニトマト、じゃが芋、ウインナー、玉葱	カステラ 牛乳	622	緑黄色野菜
11	木	玄米ごはん、鮭の南蛮漬け ごぼうサラダ、えのき汁	鮭、ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶、えのきたけ 卵、わかめ、油揚げ、長葱	キャロット ケーキ スキムミルク	612	肉類
12	金	麻婆厚揚げ丼、甘酢あえ きのこ野菜のスープ	厚揚げ、豚挽肉、干し椎茸、人参、玉葱、長葱 わかめ、きゅうり、もやし、コーン、アラスカ キャベツ、竹の子水煮、なめこ、えのきたけ	かみかみ昆布 お茶	484	卵
15	月	ごはん、海苔の佃煮 ほうれん草とごぼうのあえもの 高野豆腐の卵とじ、お茶	海苔、ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、高野豆腐 じゃが芋、玉葱、人参、卵、鶏肉、小松菜	フルーツポンチ	445	乳・乳製品
16	火	ごはん、竹輪のスパイシー揚げ 中華あえ、コンソメスープ	竹輪、カレー粉、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ 人参、わかめ、ベーコン、小松菜、しめじ	ビスケット スキムミルク	595	豆・大豆製品
17	水	和風スパゲティ、おからサラダ ふわふわスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、おから、ツナ缶、きゅうり、卵、わかめ	じゃこトースト 牛乳	503	芋類
18	木	玄米ごはん、豚肉の生姜焼き ポテトサラダ、なめこ汁	豚肉、玉葱、じゃが芋、コーン、きゅうり、人参 みかん缶、ハム、なめこ、豆腐、長葱	ゴーフレット スキムミルク	587	魚介類
19	金	大豆とひき肉のキーマカレー フレンチサラダ、わかめスープ	大豆水煮、豚挽肉、玉葱、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、コーン、レーズン、ハム、わかめ、長葱	するめ お茶	456	乳・乳製品
22	月	切り干し大根ごはん しめじとほうれん草のおひたし 具だくさん汁	切り干し大根、鶏挽肉、人参、干し椎茸、油揚げ しめじ、ほうれん草、ツナ缶、かぼちゃ、じゃが芋 玉葱、キャベツ、長葱、えのきたけ、豆腐	バナナドーナツ 牛乳	606	海藻類
23	火	あんかけ焼きそば、じゃがチーズ たまごスープ	焼きそば、豚肉、むき海老、人参、干し椎茸、玉葱 竹の子水煮、もやし、ニラ、じゃが芋、チーズ ベーコン、卵、きくらげ、ほうれん草、長葱	レーズンパン スキムミルク	587	豆・大豆製品
24	水	ケロちゃんごはん、鶏のから揚げ ひじきサラダ、花魁のすまし汁	わかめ、ハム、竹輪、グリーンピース、鶏肉、ひじき キャベツ、きゅうり、人参、コーン、花魁、なると	あじさいゼリー	428	卵
25	木	玄米ごはん、ミートローフ しょうゆフレンチ、むらくも汁	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、コーン、グリーンピース 人参、キャベツ、きゅうり、アラスカ、ほうれん草 卵、チンゲンサイ、ベーコン	フルーツサンド スキムミルク	677	きのこ類
26	金	野沢菜納豆ごはん、しらすあえ わかめ汁	納豆、野沢菜漬け、人参、キャベツ、きゅうり しらす干し、みかん缶、豆腐、わかめ、長葱	米菓 ヤクルト	468	芋類
29	月	ごはん、サンマの蒲焼き ごまあえ、味噌汁	サンマ、もやし、ほうれん草、コーン、人参、長葱 キャベツ、豆腐、油揚げ	ヨーグルト	528	肉類
30	火	ごはん、ミートボール さっぱりサラダ、ワンタンスープ	もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、ワンタン 豚肉、人参、小松菜、白菜、干し椎茸、メンマ水煮	マシュマロ おこし お茶	506	果物

誕生会

☆咀嚼の大切さ☆

食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは、食べ物を噛み砕くだけでなく、体に嬉しいことがいっぱいです。

① 肥満予防 ② 集中力アップ ③ 虫歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。
食事の時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」など
声かけをしながらよく噛む習慣をつけましょう。



☆マークは手作りおやつの日です。

今月は6月4日の虫歯予防デーに
ちなんで、歯の健康のために歯ごたえ
のあるもの、カルシウムを多く含む
ものをたくさん取り入れました。

(二重線の部分)
よく噛んで食べましょう！

