



6月 献立表

献 第 3 号
令和3年5月25日
わかくさ中央こども園

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	火	ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮 三色おひたし、旬野菜の味噌汁	鶏肉、竹輪、ほうれん草、ひじき、もやし、ハム アスパラガス、人参、キャベツ、油揚げ、長葱	かみかみ昆布 お茶	436	きのこ類
2	水	カレーうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し グレープフルーツ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 ひじき、大豆、豚挽肉、チーズ	イタリアン カップケーキ 牛乳	501	魚介類
3	木	玄米ごはん、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、しめじ、長葱、豆腐	ウエハース スキムミルク	548	果物
4	金	ハヤシライス、ポイル野菜 チーズ、お茶	豚肉、玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース 人参、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	ヨーグルトあえ	463	芋類
7	月	ごはん、肉だんご おかかあえ、味噌汁	ほうれん草、もやし、人参、コーン、かつお節 えのきたけ、豆腐、油揚げ、長葱	米菓 ヤクルト	508	海藻類
8	火	ごはん、鮭の南蛮漬け ゆかりあえ、鶏ごぼう汁	鮭、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり ゆかり、鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐	わらびもち お茶	543	乳・乳製品
9	水	和風スパゲティ わかめとツナのあえもの たまごスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、マッシュルーム缶、わかめ、ツナ缶 キャベツ、きゅうり、卵、きくらげ、小松菜、長葱	クリームパン 牛乳	486	豆・大豆製品
10	木	玄米ごはん、車麩の揚げ煮 野菜の磯香あえ、豆腐汁	車麩、ほうれん草、もやし、人参、塩昆布、海苔 豆腐、わかめ、長葱	ゴーフレット スキムミルク	485	肉類
11	金	麻婆厚揚げ丼 アラスカときゅうりのあえもの しめじ汁	厚揚げ、豚挽肉、えのきたけ、たけのこ、人参 玉葱、長葱、ニラ、アラスカ、きゅうり、もやし しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	するめ お茶	388	乳・乳製品
14	月	ごはん、手作りふりかけ レバーのごまあえ、えのき汁	干し海老、しらす干し、かつお節、青のり、レバー ほうれん草、人参、もやし、卵、えのきたけ わかめ、油揚げ、長葱	カステラ スキムミルク	602	果物
15	火	ごはん、鶏のから揚げ ごまあえ、そうめん汁	鶏肉、もやし、ほうれん草、コーン、そうめん 干し椎茸、人参、なると、小松菜	オープンリッツ お茶	421	卵
16	水	冷麺、じゃがじゃこサラダ 焼きギョウザ	中華麺、チャーシュー、きゅうり、ミニトマト かまぼこ、卵、じゃが芋、しらす干し、人参	ひじきトースト 牛乳	576	きのこ類
17	木	玄米ごはん、イワシの梅煮 おひたし、わかめ汁	イワシ、梅干し、かつお節、もやし、ほうれん草 人参、コーン、豆腐、わかめ、長葱	こんこん スナック スキムミルク	515	肉類
18	金	大豆と挽肉のキーマカレー ごぼうサラダ、オレンジ、お茶	大豆、豚挽肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース ごぼう、きゅうり、ツナ缶	ヨーグルト	513	芋類
21	月	切り干し大根ごはん しらすあえ、豚汁	切り干し大根、人参、干し椎茸、油揚げ、ツナ缶 キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶、豚肉 豆腐、白菜、しめじ、小松菜、じゃが芋、長葱	麩のラスク お茶	465	海藻類
22	火	ニラ納豆ごはん すき昆布サラダ、小松菜の味噌汁	ニラ、もやし、納豆、刻み昆布、キャベツ、人参 きゅうり、竹輪、みかん缶、小松菜、豆腐、長葱	バナナ	395	乳・乳製品
23	水	五目焼きそば、コロコロサラダ ふわふわスープ	焼きそば、豚肉、むき海老、人参、干し椎茸、玉葱 たけのこ、もやし、ニラ、キャベツ、きゅうり コーン、トマト、チーズ、卵、わかめ	枝豆おこわの おにぎり お茶	528	果物
24	木	ケロちゃんごはん、海老フライ ごまだれサラダ、花麩のすまし汁	わかめ、竹輪、グリーンピース、ハム、海老、もやし 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、花麩、長葱	あじさいゼリー	426	緑黄色野菜
25	金	中華丼、ナムル わかめとコーンのスープ	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、白菜、うずら卵 もやし、きゅうり、ハム、ほうれん草、みかん缶 わかめ、コーン、キャベツ、豆腐、長葱	芋けんぴ お茶	453	きのこ類
28	月	ごはん、ひじきふりかけ 焼き肉サラダ、具だくさん汁	ひじき、ゆかり、豚肉、人参、きゅうり、もやし かぼちゃ、ごぼう、えのきたけ、豆腐、油揚げ	ビスケット スキムミルク	475	卵
29	火	サラダ寿司、なめこ汁 ほうれん草とごぼうのあえもの	ツナ缶、しらす干し、きゅうり、人参、コーン アラスカ、ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、なめこ	ムースゼリー	473	豆・大豆製品
30	水	サラダうどん、じゃがチーズ ミニフィッシュ	うどん、きゅうり、ハム、ツナ缶、卵、ミニトマト じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	フルーツサンド 牛乳	628	海藻類

☆咀嚼の大切さ☆

食事をするとき「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！

