



# 6月 献立表

献 第 3 号  
令和4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	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、小松菜、ひじき 大豆水煮、豚挽肉、チーズ	おからマフィン 牛乳	525	魚介類
2	木	玄米ごはん、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 もやし、ゆかり、鶏肉、ごぼう、えのきたけ 油揚げ、長葱、豆腐	米菓 スキムミルク	530	海藻類
3	金	中華丼、さっぱりサラダ わかめスープ	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、白菜、たけのこ きくらげ、うずら卵、もやし、きゅうり、コーン アラスカ、わかめ、豆腐、長葱	フルーツゼリー	423	乳・乳製品
6	月	サラダ寿司 ほうれん草とごぼうのあえもの なめこ汁	ツナ缶、きゅうり、人参、しらす干し、コーン アラスカ、ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、なめこ 豆腐、油揚げ、長葱	いそベポテト お茶	503	卵
7	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 人参、アスパラガス、キャベツ、油揚げ、長葱	バナナ	499	きのこ類
8	水	タンメン、かみかみあえ 焼きギョウザ	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、玉葱 うずら卵、小松菜、切り干し大根、さきイカ	ひじきトースト 牛乳	492	豆・大豆製品
9	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	マーラーカオ お茶	492	肉類
10	金	あぶたま丼 アラスカときゅうりのあえもの しめじ汁	油揚げ、人参、しらたき、玉葱、卵、アラスカ きゅうり、もやし、えのきたけ、しめじ、豆腐 小松菜、長葱	ゴーフレット スキムミルク	489	果物
13	月	ごはん、麻婆豆腐 バンバンジー、お茶	豆腐、豚挽肉、人参、小松菜、干し椎茸、たけのこ 長葱、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、そうめん	ヨーグルトあえ	493	海藻類
14	火	ニラ納豆ごはん すき昆布サラダ、具だくさん汁	ニラ、もやし、納豆、刻み昆布、キャベツ、人参 きゅうり、じゃが芋、ごぼう、えのきたけ、油揚げ	するめ お茶	350	乳・乳製品
15	水	和風スパゲティ、コロコロサラダ 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、マッシュルーム缶、大豆水煮、きゅうり トマト、コーン、チーズ、卵、わかめ	フルーツサンド 牛乳	539	芋類
16	木	玄米ごはん、はんぺんフライ ポイル野菜、ミネストローネ	はんぺん、チーズ、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ハム、ベーコン、トマト、マカロニ	ビスケット スキムミルク	592	果物
17	金	春雨丼、おかかあえ 味噌汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、コーン ほうれん草、もやし、わかめ、えのきたけ、長葱	ムースゼリー	489	魚介類
20	月	わかめごはん、海老フライ ごまだれサラダ、花麩のすまし汁	わかめ、エビ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり 人参、もやし、花麩、えのきたけ、なると、長葱	カステラ スキムミルク	522	豆・大豆製品
21	火	ごはん、昆布ふりかけ 焼き肉サラダ、小松菜の味噌汁	刻み昆布、しらす干し、豚肉、人参、きゅうり レタス、もやし、小松菜、えのきたけ、豆腐、長葱	ヨーグルト	428	卵
22	水	海鮮焼きそば、ナムル たまごスープ	焼きそば、海鮮ミックス、たけのこ、ピーマン 人参、長葱、干し椎茸、もやし、きゅうり、ハム ほうれん草、みかん缶、卵、きくらげ、小松菜	枝豆おこわ おにぎり お茶	466	乳・乳製品
23	木	大豆とひき肉のキーマカレー ごぼうサラダ、チーズ、お茶	大豆水煮、豚挽肉、玉葱、人参、しめじ、ごぼう きゅうり、ツナ缶	フルーツポンチ	518	海藻類
24	金	玄米ごはん、鶏のから揚げ ごまあえ、そうめん汁、オレンジ	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	あじさいゼリー	404	芋類
27	月	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	ウエハース スキムミルク	459	肉類
28	火	切り干し大根ごはん しらすあえ、豚汁	切り干し大根、ツナ缶、人参、干し椎茸、油揚げ 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	こんこん スナック お茶	490	卵
29	水	サラダうどん、ピザポテト ミニフィッシュ	うどん、きゅうり、レタス、ハム、ツナ缶、卵 じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉、チーズ	レーズンパン 牛乳	545	緑黄色野菜
30	木	玄米ごはん、ししゃもフライ ツナサラダ、野菜スープ	ししゃも、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン ベーコン、白菜、人参、小松菜、しめじ、豆腐	芋けんぴ お茶	434	乳・乳製品

## ☆咀嚼の大切さ☆

食事をするときに「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！

