

日付	献立名	離乳食完了期 (12から18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1日(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 手作りぶどうゼリー	バナナ、 豚肉どんぶり、きゅうりのだし煮、 豆腐蒸しパン	豚肉、油揚げ、卵、かにかま	米、片栗粉、さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナツ	バナナ	573 528
2日(火)	ホットドック、 チキンときのこのクリームシチュー、 オレンジ	アンパンマンのハッピーせんべい、 食パン、チキンときのこのクリームシチュー、 オレンジ、アンパンマンビスケット	あらびきロング、鶏もも、豆乳	長ロール、米油、じゃがいも、 米粉シチュー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、オレンジ	牛乳、 ペジタべる	牛乳、 ラムネかし	530 586
3日(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、 軟飯、鶏肉のみそ煮、ほうれん草のみそ汁、 にんじんケーキ	鶏もも、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、みりん、ごま油、さとう、 オリーブ油	キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、 ほうれん草	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	513 463
4日(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおなか風味、 根菜のみそ汁	サクサクポロ口かぼちゃ、 ひじき入り軟飯、 野菜入り煮魚、根菜のみそ汁、 フルーツサンド	ひじき、油揚げ、さば、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、オリーブ油、 じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	537 543
5日(金)	ご飯、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	マンナウエハース、 軟飯、鶏肉の煮物、野菜のスープ煮、 マンナビスケット	鶏もも、ロースハム、ベーコン	米、さとう、マカロニ、マヨネーズ、 じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ	シリア、 おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳、 マンナウエハース	585 570
6日(土)	きつねうどん、 バナナ、 牛乳	きつねうどん、 バナナ	油揚げ、かまぼこ、かつおだし、 牛乳	さとう、柔うどん、みりん	ねぎ、バナナ			316 280
8日(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	ハイハイ、 ブルコギ丼、ワカメスープ、オレンジ、 お好み焼き	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、片栗粉、 すりごま	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、 オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイ	534 477
9日(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	アンパンマンビスケット、 食パン、鶏肉のトマト煮、野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏もも、ベーコン、あらびきウインナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン果汁、パセリ、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、キャベツ、もやし、 スイートコーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	543 558
10日(水)	ご飯、 鯖のみそ煮、 ほうれん草とコーンの和え物、 すまし汁	にんじんせんべい、 軟飯、煮魚、すまし汁、 がんばれ！野菜家族	さば、みそ、木綿豆腐、かつおだし	米、さとう、みりん、オリーブ油	しょうが、ほうれん草、スイートコーン、 小松菜、にんじん、しめじ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	482 465
11日(木)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	むらさきいもせんべい、 軟飯、マーボー豆腐、きゅうりのだし煮、 サクサクポロ口かぼちゃ	ミートボール、ロースハム	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、スイートコーン、 バナナ	牛乳、 雪の宿	牛乳、 むらさきいもせんべい	624 605
12日(金)	ご飯、 ツナの卵焼き、 筑前煮、 ほうれん草のみそ汁	マンナビスケット、 軟飯、鶏肉の煮物、ほうれん草のみそ汁、 マンナウエハース	卵、ツナ、鶏もも、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、こんにゃく、米油、さとう、みりん	ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、 たけのこ、ほうれん草	牛乳、 てんでん虫ケーキ	牛乳、 マンナビスケット	550 502
13日(土)	食パン、 りんごジャム、 ポークケチャップ、 オレンジ、 牛乳	食パン、 チキンクリームシチュー、 オレンジ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ			401 368
15日(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	バナナ、 軟飯、豚肉のみそ煮、みそ汁、 ハイハイ	豚肉、みそ、ツナ、煮干し、みそ	米、さとう、米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、 チンゲン菜、切干大根	牛乳、 黒糖フーケエ	牛乳、 アンパンマンのハッピーせんべい	592 493
16日(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	赤ちゃんせんべい、 食パン、鶏肉の照り煮、ズッキーニのスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、サラサバ、 さとう	にんにく、にんじん、きゅうり、みかん、 ズッキーニ、玉ねぎ	牛乳、 タコdeた焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	514 502
17日(水)	カレーライス、 ココロサラダ	がんばれ！野菜家族、 カレー風味ライス、ココロあえ、 ビスコ	牛肉、クッキングチーズ	米、じゃがいも、米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、トマト、スイートコーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布(幼児)	牛乳、 がんばれ！野菜家族	625 563
18日(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 なすのごま和え、 豚汁	サクサクポロ口かぼちゃ、 軟飯、煮魚、根菜汁、 豆乳蒸しパン	さば、豚肉、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、さとう、すりごま、つきこんにゃく	なす、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウインナーパン	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	578 558
19日(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	マンナウエハース、 軟飯、煮込みハンバーグ、みそ汁、 マンナビスケット	豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、 ちくわ、油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、 えのきたけ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	586 552
20日(土)	焼きスシ、 フレッシュゼリー(りんご)、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			265 219
22日(月)	鶏そぼろ丼、 みそ汁、 黄桃のヨーグルトかけ	ハイハイ、 鶏そぼろ丼、みそ汁、ヨーグルト、 アンパンマンのハッピーせんべい	鶏ひき肉、錦糸卵、木綿豆腐、 干しわかめ、みそ、煮干し、ヨーグルト	米、さとう、みりん、片栗粉	しょうが、にんじん、グリーンピース、 えのきたけ、黄桃	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 ハイハイ	575 529
23日(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれん草のおひたし	アンパンマンビスケット、 食パン、肉うどん、ほうれん草のかつお煮、 ポテトのおやき	牛肉、油揚げ、かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、柔うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	479 495
24日(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 卵とトマトのスープ	にんじんせんべい、 軟飯、野菜と鶏肉のミルク煮、 卵とトマトのスープ、 がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、ちくわ、ベーコン	米、パン粉、小麦粉、米油、 さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、 にんじん、トマト、オクラ	フルーチェ(いちご)	牛乳、 にんじんせんべい	574 515
25日(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁	むらさきいもせんべい、 軟飯、白身魚のミルク煮、けんちん汁、 サクサクポロ口かぼちゃ	鮭、粉チーズ、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、マヨネーズ、米油、さとう	にんじん、パセリ、しょうが、にら、 玉ねぎ、大根、しめじ、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 カリボテミニ	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 487
26日(金)	塩豚どんぶり、 オムレツ、 オレンジ	マンナビスケット、 軟飯、豚ひき肉の炒め煮、ツナの卵焼き、 オレンジ、マンナウエハース	豚肉、卵、牛ひき肉、豚ひき肉	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 レモン果汁、ピーマン、 オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	568 540
27日(土)	食パン、いちごジャム、 ハンバーグ、付野菜、 牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	ハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、さとう、 マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			462 441
29日(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	バナナ、 軟飯、白身魚と野菜あん煮、そうめん汁、 ハイハイ	ホキ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、 みそ	米、片栗粉、米油、さとう、すりごま、 そうめん	レモン果汁、キャベツ、にんじん、 ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	578 553
30日(火)	長ロール、 和風ツナスパゲッティ、 元氣サラダ	がんばれ！野菜家族、 食パン、和風ツナスパゲッティ、 ほうれん草とキャベツの和え物、 洋風ちぢみ	ツナ、味付きもみのり、ちくわ	長ロール、スパゲッティ、米油、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれん草、キャベツ	牛乳、 洋風ちぢみ	牛乳、 アンパンマンのふんわりコーン	556 542

エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

6月「食育月間」です

雨の多い季節になりました。蒸し暑い日も増え、食欲が落ちやすい時期ですが、給食では、これから旬の夏野菜を取り入れながら、食べやすく栄養バランスの良い食事づくりを心がけています。
さて、6月は「食育月間」です。
乳幼児期は、心と体を育てるための大切な食習慣の土台をつくる時期です。給食では、さまざまな食材や味に触れながら、「食べてみたい」という気持ちを育て、食べ物への関心につながるよう取り組んでいます。
また、お友だちや保育者と一緒に楽しく食べることで、食事の時間が安心できる楽しいひとときになることを大切にしています。
忙しい毎日の中とは思いますが、ご家庭でも「一緒に楽しく食べる」時間をできるだけ作り、子ども達の「生きる力」につなげてみませんか。



よく噛んで食べよう！～「噛むこと」の大切さについて～

- ①「噛むこと」は安全に飲み込むための準備
食べ物を細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊(食塊)にする。これが不十分だと、喉に詰まらせる(誤嚥)リスクが高まります。
- ②体を動かすための「スイッチ」
単に飲み込むだけでなく、「栄養の吸収がよくなる」「脳の働くを高める」「あごの発達を助ける」などの効果があります。
- ③「おいしい！」を感じるための「探求」
噛むことの一歩の醍醐味は味わうことです。よく噛むことで、素材本来の甘味や旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。また、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



【今月の地産地消】
・3日、15日・・・みそ
・5日、23日、30日・・・玉ねぎ
・16日・・・ズッキーニ
・23日・・・じゃがいも



日付	献立名	離乳食後期 (9から11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	1日 (kcal)
1日(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 手作りぶどうゼリー	バナナ、 おかゆ、豚肉どんぶり、きゅうりのだし煮、 豆腐蒸しパン	豚肉、油揚げ、卵、かにかま	米、片栗粉、さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナツ	バナナ	573 528
2日(火)	ホットドック、 チキンときのこのクリームシチュー、 オレンジ	アンパンマンのハッピーせんべい、 食パン、チキンときのこのクリームシチュー、 オレンジ、アンパンマンビスケット	あらびきロング、鶏もも、豆乳	長ロール、米油、じゃがいも、 米粉シチュー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、オレンジ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 ラムネかし	530 586
3日(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、 おかゆ、鶏肉のみそ煮、 ほうれん草のみそ汁、 にんじんケーキ	鶏もも、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、みりん、ごま油、さとう、 オリーブ油	キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、 ほうれん草	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	513 463
4日(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおなか風味、 根菜のみそ汁	サクサクポロ口かぼちゃ、 おかゆ、ひじき入り軟飯、野菜入り煮魚、 根菜のみそ汁、フルーツサンド	ひじき、油揚げ、さば、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、オリーブ油、 じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	537 543
5日(金)	ご飯、 鶏肉のパーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	マンナウエハース、 おかゆ、鶏肉の煮物、野菜のスープ煮、 マンナビスケット	鶏もも、ロスハム、ベーコン	米、さとう、マカロニ、マヨネーズ、 じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ	ジョア、 おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳、 マンナウエハース	585 570
6日(土)	きつねうどん、 バナナ、 牛乳	きつねうどん、 バナナ	油揚げ、かまぼこ、かつおだし、 牛乳	さとう、柔うどん、みりん	ねぎ、バナナ			316 280
8日(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	ハイハイ、 おかゆ、ブルコギ丼、ワカメスープ、オレンジ、 お好み焼き	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、片栗粉、 すりごま	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、 オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイ	534 477
9日(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	アンパンマンビスケット、 食パン、鶏肉のトマト煮、野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏もも、ベーコン、あらびきウィンナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン果汁、パセリ、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、キャベツ、もやし、 スイートコーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	543 558
10日(水)	ご飯、 鯛のみそ煮、 ほうれん草とコーンの和え物、 すまし汁	にんじんせんべい、 おかゆ、煮魚、すまし汁、 がんばれ！野菜家族	さば、みそ、木綿豆腐、かつおだし	米、さとう、みりん、オリーブ油	しょうが、ほうれん草、スイートコーン、 小松菜、にんじん、しめじ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	482 465
11日(木)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	むらさきもせんべい、 おかゆ、マーボー豆腐、きゅうりのだし煮、 サクサクポロ口かぼちゃ	ミートボール、ロスハム	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、スイートコーン、 バナナ	牛乳、 雪の宿	牛乳、 むらさきもせんべい	624 605
12日(金)	ご飯、 ツナの卵焼き、 筑前煮、 ほうれん草のみそ汁	マンナビスケット、 おかゆ、鶏肉の煮物、ほうれん草のみそ汁、 マンナウエハース	卵、ツナ、鶏もも、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、こんにゃく、米油、さとう、みりん	ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、 たけのこ、ほうれん草	牛乳、 てんでん虫ケーキ	牛乳、 マンナビスケット	550 502
13日(土)	食パン、 りんごジャム、 ポークケチャップ、 オレンジ、 牛乳	食パン、 チキンクリームシチュー、 オレンジ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ			401 368
15日(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	バナナ、 おかゆ、豚肉のみそ煮、みそ汁、 ハイハイ	豚肉、みそ、ツナ、煮干し、みそ	米、さとう、米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、 チンゲン菜、切干大根	牛乳、 黒糖フクレエ	牛乳、 アンパンマンのハッピーせんべい	592 493
16日(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	赤ちゃんせんべい、 食パン、鶏肉の照り煮、ズッキーニのスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、サラスパ、 さとう	にんにく、にんじん、きゅうり、みかん、 ズッキーニ、玉ねぎ	牛乳、 タコdeご焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	514 502
17日(水)	カレーライス、 ココロサラダ	がんばれ！野菜家族、 おかゆ、カレー風味ライス、ココロあえ、 にんじんせんべい	牛肉、クッキングチーズ	米、じゃがいも、米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、トマト、スイートコーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布(幼児)	牛乳、 がんばれ！野菜家族	625 563
18日(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 なすのごま和え、 豚汁	サクサクポロ口かぼちゃ、 おかゆ、煮魚、根菜汁、 豆腐蒸しパン	さば、豚肉、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、さとう、すりごま、つきこんにゃく	なす、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウイナーパン	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	578 558
19日(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	マンナウエハース、 おかゆ、煮込みハンバーグ、みそ汁、 マンナビスケット	豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、 ちくわ、油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、 えのきたけ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	586 552
20日(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー(りんご)、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			265 219
22日(月)	鶏そぼろ丼、 みそ汁、 黄桃のヨーグルトかけ	ハイハイ、 おかゆ、鶏そぼろ、みそ汁、ヨーグルト、 アンパンマンのハッピーせんべい	鶏ひき肉、錦糸卵、木綿豆腐、 干しわかめ、みそ、煮干し、ヨーグルト	米、さとう、みりん、片栗粉	しょうが、にんじん、グリーンピース、 えのきたけ、黄桃	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 ハイハイ	575 529
23日(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれん草のおひたし	アンパンマンビスケット、 食パン、肉うどん、ほうれん草のかつお煮、 ポテトのおやき	牛肉、油揚げ、かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、柔うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	479 495
24日(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 卵とトマトのスープ	にんじんせんべい、 おかゆ、野菜と鶏肉のミルク煮、 卵とトマトのスープ、 がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、ちくわ、ベーコン	米、パン粉、小麦粉、米油、 さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、 にんじん、トマト、オクラ	フルーチェ(いちご)	牛乳、 にんじんせんべい	574 515
25日(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁	むらさきもせんべい、 おかゆ、白身魚のミルク煮、けんちん汁、 サクサクポロ口かぼちゃ	鮭、粉チーズ、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、マヨネーズ、米油、さとう	にんじん、パセリ、しょうが、にら、 玉ねぎ、大根、しめじ、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 カリポテニ	牛乳、 むらさきもせんべい	516 487
26日(金)	塩豚どんぶり、 オムレツ、 オレンジ	マンナビスケット、 おかゆ、豚ひき肉の炒め煮、ツナの卵焼き、 オレンジ、マンナウエハース	豚肉、卵、牛ひき肉、豚ひき肉	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 レモン果汁、ピーマン、 オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	568 540
27日(土)	食パン、いちごジャム、 ハンバーグ、付野菜、 牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	ハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、さとう、 マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			462 441
29日(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	バナナ、 おかゆ、白身魚と野菜のあん煮、 そうめん汁、ハイハイ	ホキ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、 みそ	米、片栗粉、米油、さとう、すりごま、 そうめん	レモン果汁、キャベツ、にんじん、 ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	578 553
30日(火)	長ロール、 和風ツナスパゲッティ、 元氣サラダ	がんばれ！野菜家族、 食パン、和風ツナスパゲッティ、 ほうれん草とキャベツの和え物、 洋風ちぢみ	ツナ、味付きものり、ちくわ	長ロール、スパゲッティ、米油、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれん草、キャベツ	牛乳、 洋風ちぢみ	牛乳、 アンパンマンのふんわりコーン	556 542

6月は「食育月間」です

雨の多い季節になりました。蒸し暑い日も増え、食欲が落ちやすい時期ですが、給食では、これから旬の夏野菜を取り入れながら、食べやすく栄養バランスの良い食事づくりを心がけています。
さて、6月は「食育月間」です。
乳幼児期は、心と体を育てるための大切な食習慣の土台をつくる時期です。給食では、さまざまな食材や味に触れながら、「食べてみたい」という気持ちを育て、食べ物への関心につながるよう取り組んでいます。
また、お友だちや保育者と一緒に楽しく食べることで、食事の時間が安心できる楽しいひとときになることを大切にしています。
忙しい毎日の中とは思いますが、ご家庭でも「一緒に楽しく食べる」時間をできるだけ作り、子ども達の「生きる力」につなげてみませんか。



よく噛んで食べましょう！～「噛むこと」の大切さについて～

- ①「噛むこと」は安全に飲み込むための準備
食べ物を細かくみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊(食塊)にする。これが不十分だと、喉に詰まらせる(誤嚥)リスクが高まります。
- ②体を動かすための「スイッチ」
単に飲み込むだけでなく、「栄養の吸収がよくなる」「脳の働くを高める」「あごの発達を助ける」などの効果があります。
- ③「おいしい！」を感じるための「探求」
噛むことの一番の醍醐味は味わうことです。よく噛むことで、素材本来の甘味や旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。また、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・3日、15日…みそ
- ・5日、23日、30日…玉ねぎ
- ・16日…ズッキーニ
- ・23日…じゃがいも



日付	献立名	離乳食中期 (7から8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	1日 (kcal)
1日(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 手作りぶどうゼリー	おかゆ、豆腐と野菜のあん煮、 おろしきゅうりのだし煮、 バナナ	豚肉、油揚げ、卵、かにかま	米、片栗粉、さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナツ	バナナ	573 528
2日(火)	ホットドック、 チキンときのこのクリームシチュー、 オレンジ	パンかゆ、チキンのクリームシチュー、 オレンジ、赤ちゃんせんべい	あらびきロング、鶏もも、豆乳	長ロール、米油、じゃがいも、 米粉シチュー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、オレンジ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 ラムネかし	530 586
3日(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、鶏肉と野菜煮、ほうれん草汁、 がんばれ！野菜家族	鶏もも、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、みりん、ごま油、さとう、 オリーブ油	キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、 ほうれん草	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	513 463
4日(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおなか風味、 根菜のみそ汁	おかゆ、人参入り軟飯、 野菜入り煮魚、根菜汁、 バナナ	ひじき、油揚げ、さば、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、オリーブ油、 じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクポーロかぼちゃ	537 543
5日(金)	ご飯、 鶏肉のパーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	おかゆ、鶏肉の煮物、野菜のスープ煮、 赤ちゃんせんべい	鶏もも、ロースハム、ベーコン	米、さとう、マカロニ、マヨネーズ、 じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ	ジョア、 おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳、 マンナウエハース	585 570
6日(土)	きつねうどん、 バナナ、 牛乳	煮込みうどん、 バナナ	油揚げ、かまぼこ、かつおだし、 牛乳	さとう、柔うどん、みりん	ねぎ、バナナ			316 280
8日(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	おかゆ、豆腐チャンプルー、 ワカメスープ、オレンジ、 ハイハイ	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、片栗粉、 すりごま	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、 オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイ	534 477
9日(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	パンかゆ、鶏肉のトマト煮、野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏もも、ベーコン、あらびきウィンナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン果汁、パセリ、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、キャベツ、もやし、 スイートコーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	543 558
10日(水)	ご飯、 鯛のみそ煮、 ほうれん草とコーンの和え物、 すまし汁	おかゆ、煮魚、すまし汁、 がんばれ！野菜家族	さば、みそ、木綿豆腐、かつおだし	米、さとう、みりん、オリーブ油	しょうが、ほうれん草、スイートコーン、 小松菜、にんじん、しめじ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	482 465
11日(木)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	おかゆ、鶏ささみ肉のあん煮、 きゅうりのすり流し、バナナ、 サクサクポーロかぼちゃ	ミートボール、ロースハム	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、スイートコーン、 バナナ	牛乳、 雪の宿	牛乳、 むらさきもせんべい	624 605
12日(金)	ご飯、 ツナの卵焼き、 筑前煮、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、鶏肉の煮物、ほうれん草汁、 赤ちゃんせんべい	卵、ツナ、鶏もも、ちくわ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、こんにゃく、米油、さとう、みりん	ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、 たけのこ、ほうれん草	牛乳、 てんでん虫ケーキ	牛乳、 マンナビスケット	550 502
13日(土)	食パン、 りんごジャム、 ポークケチャップ、 オレンジ、 牛乳	パンかゆ、チキンクリームシチュー、 オレンジ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ			401 368
15日(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	おかゆ、豆腐のそぼろ煮、野菜汁、 ハイハイ	豚肉、みそ、ツナ、煮干し、みそ	米、さとう、米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、 チンゲン菜、切干大根	牛乳、 黒糖フクレエ	牛乳、 アンパンマンのへびせんべい	592 493
16日(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	パンかゆ、鶏ささみ肉のすり流し、 野菜のだし煮、 赤ちゃんせんべい	鶏もも、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、サラスパ、 さとう	にんにく、にんじん、きゅうり、みかん、 ズッキーニ、玉ねぎ	牛乳、 タコdeご焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	514 502
17日(水)	カレーライス、 ココロサラダ	おかゆ、根菜煮、きゅうりのだし煮、 にんじんせんべい	牛肉、クッキングチーズ	米、じゃがいも、米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、トマト、スイートコーン	牛乳、 ビスコ、 とろへ〜昆布(幼児)	牛乳、 がんばれ！野菜家族	625 563
18日(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 なすのごま和え、 豚汁	おかゆ、煮魚、根菜汁、 サクサクポーロかぼちゃ	さば、豚肉、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、さとう、すりごま、つきこんにゃく	なす、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウイナーパン	牛乳、 サクサクポーロかぼちゃ	578 558
19日(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	おかゆ、豆腐のだし煮、キャベツ汁、 赤ちゃんせんべい	豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、 ちくわ、油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、 えのきたけ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	586 552
20日(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー(りんご)、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			265 219
22日(月)	鶏そぼろ丼、 みそ汁、 黄桃のヨーグルトかけ	おかゆ、鶏ささみ肉と野菜煮、 わかめ汁、ヨーグルト、 アンパンマンのへびせんべい	鶏ひき肉、錦糸卵、木綿豆腐、 干しわかめ、みそ、煮干し、ヨーグルト	米、さとう、みりん、片栗粉	しょうが、にんじん、グリーンピース、 えのきたけ、黄桃	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 ハイハイ	575 529
23日(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれん草のおひたし	パンかゆ、煮込みうどん、 ほうれん草のかつお煮、 ポテトのミルク煮	牛肉、油揚げ、かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、柔うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	479 495
24日(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 卵とトマトのスープ	おかゆ、野菜と鶏肉のミルク煮、 トマトのスープ、 がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、ちくわ、ベーコン	米、パン粉、小麦粉、米油、 さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、 にんじん、トマト、オクラ	フルーチェ(いちご)	牛乳、 にんじんせんべい	574 515
25日(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁	おかゆ、白身魚のミルク煮、けんちん汁、 サクサクポーロかぼちゃ	鮭、粉チーズ、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、マヨネーズ、米油、さとう	にんじん、パセリ、しょうが、にら、 玉ねぎ、大根、しめじ、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 カリポテニ	牛乳、 むらさきもせんべい	516 487
26日(金)	塩豚どんぶり、 オムレツ、 オレンジ	おかゆ、鶏ささみ肉のくず煮、オレンジ、 赤ちゃんせんべい	豚肉、卵、牛ひき肉、豚ひき肉	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 レモン果汁、ピーマン、 オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	568 540
27日(土)	食パン、いちごジャム、 ハンバーグ、付野菜、 牛乳	パンかゆ、野菜のミルク煮	ハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、さとう、 マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			462 441
29日(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	おかゆ、白身魚と野菜のあん煮、そうめん 汁、 ハイハイ	ホキ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、 みそ	米、片栗粉、米油、さとう、すりごま、 そうめん	レモン果汁、キャベツ、にんじん、 ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	578 553
30日(火)	長ロール、 和風ツナスパゲッティ、 元氣サラダ	パンかゆ、和風ツナスパゲッティ、 ほうれん草とキャベツの和え物、 がんばれ！野菜家族	ツナ、味付きもりのり、ちくわ	長ロール、スパゲッティ、米油、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれん草、キャベツ	牛乳、 洋風ちぢみ	牛乳、 アンパンマンのふんわりコーン	556 542

6月は「食育月間」です

雨の多い季節になりました。蒸し暑い日も増え、食欲が落ちやすい時期ですが、給食では、これから旬の夏野菜を取り入れながら、食べやすく栄養バランスの良い食事づくりを心がけています。
さて、6月は「食育月間」です。
乳幼児期は、心と体を育てるための大切な食習慣の土台をつくる時期です。給食では、さまざまな食材や味に触れながら、「食べてみたい」という気持ちを育て、食べ物への関心につながるよう取り組んでいます。
また、お友だちや保育者と一緒に楽しく食べることで、食事の時間が安心できる楽しいひとときになることを大切にしています。
忙しい毎日の中とは思いますが、ご家庭でも「一緒に楽しく食べる」時間をできるだけ作り、子ども達の「生きる力」につなげてみませんか。



よく噛んで食べよう！～「噛むこと」の大切さについて～

- ①「噛むこと」は安全に飲み込むための準備
食べ物を細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊(食塊)にする。これが不十分だと、喉に詰まらせる(誤嚥)リスクが高まります。
- ②体を動かすための「スイッチ」
単に飲み込むだけでなく、「栄養の吸収がよくなる」「脳の働きを高める」「あごの発達を助ける」などの効果があります。
- ③「おいしい！」を感じるための「探求」
噛むことの一番の醍醐味は味わうことです。よく噛むことで、素材本来の甘味や旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。また、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。




エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・3日、15日…みそ
- ・5日、23日、30日…玉ねぎ
- ・16日…ズッキーニ
- ・23日…じゃがいも



日付	献立名	離乳食初期 (6ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1日(月)	豚肉どんぶり, かにかまの和え物, 手作りぶどうゼリー	おかゆ, 豆腐と野菜のすり流し	豚肉,油揚げ,卵,かにかま	米,片栗粉,さとう,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,きゅうり	牛乳, 豆腐ドーナツ	バナナ	573 528
2日(火)	ホットドック, チキンときのこのクリームシチュー, オレンジ	パンかゆ, 野菜の煮物	あらびきロング,鶏もも,豆乳	長ロール,米油,じゃがいも, 米粉シチュー	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,しめじ, ブロッコリー,オレンジ	牛乳, ベジタべる	牛乳, ラムネかし	530 586
3日(水)	ご飯, 鶏ちゃん焼き, きゅうりのさっぱり和え, ほうれん草のみそ汁	おかゆ, ほうれん草のだし煮	鶏もも,みそ,ちくわ,油揚げ, 煮干し,みそ	米,米油,みりん,ごま油,さとう, オリーブ油	キャベツ,にら,にんじん,きゅうり, ほうれん草	牛乳, にんじんケーキ	牛乳, がんばれ!野菜家族	513 463
4日(木)	ひじきごはん, 魚の塩焼き, ブロッコリーおなか風味, 根菜のみそ汁	おかゆ, 野菜入り煮魚	ひじき,油揚げ,さば,花かつお, 煮干し,みそ	米,米油,さとう,オリーブ油, じゃがいも	にんじん,ブロッコリー,大根,ごぼう, ねぎ	牛乳, フルーツサンド	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	537 543
5日(金)	ご飯, 鶏肉のパーベキューソース焼き, マカロニサラダ, 野菜のスープ煮	おかゆ, 根菜煮	鶏もも,ロースハム,ベーコン	米,さとう,マカロニ,マヨネーズ, じゃがいも	玉ねぎ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ, ねぎ	ジョア, おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳, マンナウエハース	585 570
6日(土)	きつねうどん, バナナ, 牛乳	柔らかうどん, バナナ	油揚げ,かまぼこ,かつおだし, 牛乳	さとう,柔らかうどん,みりん	ねぎ,バナナ			316 280
8日(月)	ブルコギ丼, ワカメスープ, オレンジ	おかゆ, 豆腐と野菜のすり流し	牛肉,干しわかめ	米,さとう,ごま油,片栗粉, すりごま	玉ねぎ,にんじん,にら,もやし, オレンジ	牛乳, お好み焼き	牛乳, ハイハイ	534 477
9日(火)	長ロール, 鶏肉のレモン焼き, ペンネトマトソース, 野菜スープ, 牛乳	パンかゆ, 野菜スープ	鶏もも,ベーコン,あらびきウィンナー, 牛乳	長ロール,オリーブ油, ペンネマカロニ,さとう	レモン果汁,パセリ,玉ねぎ,にんじん, にんにく,トマト,キャベツ,もやし, スイートコーン	あじさいゼリー	牛乳, アンパンマンビスケット	543 558
10日(水)	ご飯, 鯛のみそ煮, ほうれん草とコーンの和え物, すまし汁	おかゆ, 煮魚	さば,みそ,木綿豆腐,かつおだし	米,さとう,みりん,オリーブ油	しょうが,ほうれん草,スイートコーン, 小松菜,にんじん,しめじ	牛乳, 動物ビスケット	牛乳, にんじんせんべい	482 465
11日(木)	ご飯, 肉だんごの野菜あんかけ, 春雨サラダ, バナナ	おかゆ, 野菜あん	ミートボール,ロースハム	米,さとう,片栗粉,はるさめ, マヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン, 干しいたけ,白菜,もやし, きゅうり,スイートコーン, バナナ	牛乳, 雪の宿	牛乳, むらさきいもせんべい	624 605
12日(金)	ご飯, ツナの卵やき, 筑前煮, ほうれん草のみそ汁	おかゆ, ほうれん草汁	卵,ツナ,鶏もも,ちくわ,油揚げ, 煮干し,みそ	米,こんにゃく,米油,さとう,みりん	ねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん, たけのこ,ほうれん草	牛乳, てんでん虫ケーキ	牛乳, マンナビスケット	550 502
13日(土)	食パン, りんごジャム, ポークケチャップ, オレンジ, 牛乳	パンかゆ, 野菜の煮物	豚肉,牛乳	食パン,りんごジャム,米油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,オレンジ			401 368
15日(月)	ご飯, 豚肉のみそ炒め, ピーマンのツナ和え, みそ汁	おかゆ, 豆腐と野菜煮	豚肉,みそ,ツナ,煮干し,みそ	米,さとう,米油,すりごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン, チンゲン菜,切干大根	牛乳, 黒糖フクレエ	牛乳, アンパンマンのへびせんべい	592 493
16日(火)	長ロール, タンドリーチキン, スパゲッティサラダ, ズッキーニのスープ	パンかゆ, 野菜のだし煮	鶏もも,豚ひき肉	長ロール,マヨネーズ,サラスパ, さとう	にんにく,にんじん,きゅうり,みかん, ズッキーニ,玉ねぎ	牛乳, タコdeたご焼き	牛乳, 赤ちゃんせんべい	514 502
17日(水)	カレーライス, ココロサラダ	おかゆ, 根菜煮	牛肉,クッキングチーズ	米,じゃがいも,米油,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, きゅうり,トマト,スイートコーン	牛乳, ビスコ, とろべ〜昆布(幼児)	牛乳, がんばれ!野菜家族	625 563
18日(木)	ご飯, 魚の甘酢焼き, なすのごま和え, 豚汁	おかゆ, 煮魚	さば,豚肉,木綿豆腐,煮干し, みそ	米,さとう,すりごま,つきこんにゃく	なす,ほうれん草,にんじん,玉ねぎ, 大根,ごぼう,ねぎ	牛乳, ウインナーパン	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	578 558
19日(金)	ご飯, 和風ハンバーグ, 和風サラダ, みそ汁	おかゆ, 豆腐のだし煮	豚ひき肉,牛ひき肉,ひじき, ちくわ,油揚げ,煮干し,みそ	米,パン粉,マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,小松菜, えのきたけ	牛乳, パフスナック	牛乳, マンナウエハース	586 552
20日(土)	焼きスパ, フレッシュゼリー(りんご), 牛乳	煮込みうどん	豚肉,牛乳	スパゲッティ,米油	キャベツ,にんじん,ピーマン			265 219
22日(月)	鶏そぼろ丼, みそ汁, 黄桃のヨーグルトかけ	おかゆ, 豆腐のすり流し	鶏ひき肉,錦糸卵,木綿豆腐, 干しわかめ,みそ,煮干し,ヨーグルト	米,さとう,みりん,片栗粉	しょうが,にんじん,グリーンピース, えのきたけ,黄桃	牛乳, ココナッツサブレ	牛乳, ハイハイ	575 529
23日(火)	バターロール, 肉うどん, ほうれん草のおひたし	パンかゆ, ほうれん草のかつお煮	牛肉,油揚げ,かつおだし,花かつお	バターロール,みりん,柔らかうどん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれん草	牛乳, ベーコンポテトパイ	牛乳, アンパンマンビスケット	479 495
24日(水)	ご飯, キャベツ畑のミンチカツ, ブロッコリーとちくわのごま和え, 卵とトマトのスープ	おかゆ, 野菜のミルク煮	鶏ひき肉,卵,ちくわ,ベーコン	米,パン粉,小麦粉,米油, さとう,すりごま	キャベツ,玉ねぎ,ブロッコリー, にんじん,トマト,オクラ	フルーチェ(いちご)	牛乳, にんじんせんべい	574 515
25日(木)	ご飯, 鮭のあけぼの焼き, スタミナ納豆, けんちん汁	おかゆ, けんちん汁	鮭,粉チーズ,鶏ひき肉, ひきわり納豆,厚揚げ, みそ,煮干し	米,マヨネーズ,米油,さとう	にんじん,パセリ,しょうが,にら, 玉ねぎ,大根,しめじ,ごぼう, ねぎ	牛乳, カリポテニ	牛乳, むらさきいもせんべい	516 487
26日(金)	塩豚どんぶり, オムレツ, オレンジ	おかゆ, 野菜のだし煮	豚肉,卵,牛ひき肉,豚ひき肉	米,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, レモン果汁,ピーマン, オレンジ	牛乳, パイかし	牛乳, マンナビスケット	568 540
27日(土)	食パン,いちごジャム, ハンバーグ,付野菜, 牛乳	パンかゆ, ブロッコリーのミルク煮	ハンバーグ,牛乳	食パン,いちごジャム,さとう, マヨネーズ	ブロッコリー,きゅうり			462 441
29日(月)	ご飯, 白身魚のレモンじょうゆ, キャベツのごま和え, そうめん汁	おかゆ, 白身魚と野菜のあん煮	ホキ,かまぼこ,油揚げ,煮干し, みそ	米,片栗粉,米油,さとう,すりごま, そうめん	レモン果汁,キャベツ,にんじん, ねぎ	牛乳, カステラ	バナナ	578 553
30日(火)	長ロール, 和風ツナスパゲッティ, 元氣サラダ	パンかゆ, ほうれん草とキャベツのかつお煮	ツナ,味付きもりのり,ちくわ	長ロール,スパゲッティ,米油, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,しめじ, ほうれん草,キャベツ	牛乳, 洋風ちぢみ	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	556 542

6月は「食育月間」です

雨の多い季節になりました。蒸し暑い日も増え、食欲が落ちやすい時期ですが、給食では、これから旬の夏野菜を取り入れながら、食べやすく栄養バランスの良い食事づくりを心がけています。
さて、6月は「食育月間」です。
乳幼児期は、心と体を育てるための大切な食習慣の土台をつくる時期です。給食では、さまざまな食材や味に触れながら、「食べてみたい」という気持ちを育て、食べ物への関心につながるよう取り組んでいます。
また、お友だちや保育者と一緒に楽しく食べることで、食事の時間が安心できる楽しいひとときになることを大切にしています。
忙しい毎日の中とは思いますが、ご家庭でも「一緒に楽しく食べる」時間をできるだけ作り、子ども達の「生きる力」につなげてみませんか。



よく噛んで食べましょう! ~「噛むこと」の大切さについて~

- ①「噛むこと」は安全に飲み込むための準備
食べ物を細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊(食塊)にする。これが不十分だと、喉に詰まらせる(誤嚥)リスクが高まります。
- ②体を動かすための「スイッチ」
単に飲み込むだけでなく、「栄養の吸収がよくなる」「脳の働くを高める」「あごの発達を助ける」などの効果があります。
- ③「おいしい!」を感じるための「探求」
噛むことの一歩の醍醐味は味わうことです。よく噛むことで、素材本来の甘味や旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。また、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・3日、15日…みそ
- ・5日、23日、30日…玉ねぎ
- ・16日…ズッキーニ
- ・23日…じゃがいも

