

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児
1	水	ごはん 豚肉の生姜焼き そら豆のホクホクサラダ 雷汁 国産オレンジ		牛乳 あじさい羹 クラッカー	483 kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 16.8g	399 kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 18.2g
2	木	ごはん 魚の胡麻揚げ 甘酢和え 味噌汁 くし型トマト		ヨーグルト あられ クッキー	550 kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 18.1g	429 kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 17.7g
3	金	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツのおひたし 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 骨太チャーハン	520 kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 15.5g	428 kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 16.6g
4	土	ごはん 厚焼き卵 カレーポテト 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 海苔せんべい パイ菓子	509 kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 18.4g	411 kcal 蛋白質 18.0g 脂肪 19.8g
6	月	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの含め煮 味噌汁 メロン		牛乳 豆腐入りドーナツ	516 kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 16.2g	432 kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 17.2g
7	火	ロールパン ポテトグラタン きゅうりの中華和え 春雨スープ 国産オレンジ		牛乳 人参ごはん	485 kcal 蛋白質 16.8g 脂肪 16.2g	430 kcal 蛋白質 15.0g 脂肪 14.9g
8	水	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ くし型トマト		お茶 ひやむぎ (幼)チーズ	508 kcal 蛋白質 15.3g 脂肪 14.5g	421 kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 16.9g
9	木	ごはん 擬製豆腐 きんぴらごぼう 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 そらまめ バウムクーヘン	496 kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 16.3g	399 kcal 蛋白質 19.0g 脂肪 17.5g
10	金	かけうどん 魚のムニエル 小松菜とコーンのソテー (幼)清汁 メロン		牛乳 黄名粉ボーロ	481 kcal 蛋白質 24.0g 脂肪 18.3g	407 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 18.6g
11	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め アスパラガスのマヨネーズ添え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 塩味せんべい ビスケット	488 kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 16.2g	413 kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 17.6g
13	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き なすとピーマンの味噌炒め 味噌汁 プチトマト		牛乳 じゃがいももち	492 kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 18.1g	415 kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 20.3g
14	火	はちみつサンド 洋風卵焼き レーズンサラダ ポテトスープ 国産オレンジ		牛乳 手作りポップコーン ジャムサンドクラッカー	466 kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 19.2g	407 kcal 蛋白質 17.0g 脂肪 19.8g
29	水	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ミックスベジタブルソテー 味噌汁 メロン		牛乳 黄名粉団子	509 kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 12.6g	448 kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 13.6g
30	木	ごはん レバーの立田揚げ もやしの胡麻和え 味噌汁 すいか		牛乳 スティックパン	497 kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 16.9g	420 kcal 蛋白質 22.0g 脂肪 18.4g

ひとくちメモ
今日の献立

6月4日は「虫歯予防デー」です

虫歯予防のポイント

- ☆ 食事やおやつは決まった時間に食べるようにしましょう。
 - ☆ よく噛んで食べましょう。
- 噛むことで唾液がたくさん分泌され、歯の再石灰化(エナメル質という歯の表面の補修)を促します。



歯を丈夫にする食べ物

歯を強くするカルシウムを多く含む食品



歯の土台となるたんぱく質を多く含む食品



カルシウムの働きを助けるビタミンDを多く含む食品



エナメル質を強くするビタミンAを多く含む食品



献立レシピの紹介

そら豆のホクホクサラダ



〈作り方〉

- ①そら豆はさやから出して、下茹でした後半分に切って、薄皮から中身を出す。
- ②じゃがいもは茹でて、軽くつぶす。
- ③人参はさいの目に切り、茹でる。
- ④①②③をマヨネーズと塩で和える。



食材を見て、触れることで、「おいしそう」「食べてみよう」という気持ちにつながります。さやむぎなどをお子さんと一緒にしてみたいかがですか。



※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
※(参考)幼児の主食は米50gを目分量としています。