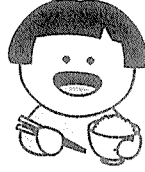




6がつ おたのしみメニュー

ゆっくりよくかんで食べよう！

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり（捕食）やもぐもぐ（咀嚼）、飲み込み（嚥下）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。



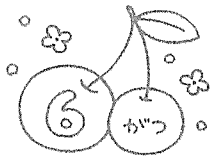
平成29年

みなみこどもえん

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
オレンジ		ももゼリー		ブルー		バナナ		メロン	
グリーンサラダ オニオンリング		やさいかきあげ ほうれんそうナムル		さけのパンこやき きりぼしだいこんのもの		けいちゃんやき マカロニサラダ		クリームコロッケ きゃべつのあますあえ	
カレーライス		にこみ うどん		発芽玄米 ごはん みそしる		ごはん すまし しる		とけい ごはん コンソメ スープ	
ぎゅうにゅう ☆かたつむりケーキ		ぎゅうにゅう ☆ピザトースト		りんごジュース ビスケット		ぎゅうにゅう せんべい		ミルクプリン	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
バナナ		オレンジ		チーズ		パイナップル		メロン	
だいずのあまに かいそうサラダ		にくだんごのすぶたふう そくせきづけ		あつあげのみそいため はるさめサラダ		さわらのあますあん もやしのゆかりあえ		あげギョウザ ほうれんそうサラダ	
ちゅうか どんぶり		ごはん レタス スープ		むぎ ごはん すまし じる		発芽玄米 ごはん とうにゅう スープ		やきそば	
ぎゅうにゅう せんべい		☆ヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう ☆こーんむしパン		ぎゅうにゅう まっちゃんワッフル	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
ゼリー		オレンジ		《誕生会》メロン		バナナ		ブルー	
むしえだまめシューマイ チーズサラダ		さばのごまだれかけ ほうれんそうおひたし		メンチカツ ブロッコリーサラダ		かぼちゃココットやき フレンチサラダ		やきとうふのとりみそかけ こまつなのびたし	
むもく チャーハン ABC スープ		ごはん みそしる		さんさい おこわ すまし じる		わふう スパゲティ		むぎ ごはん ちゅうか スープ	
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ		ぎゅうにゅう ☆コーンフレーク		ぎゅうにゅう どうぶつホットケーキ		ぎゅうにゅう みたらしだんご		ジョア(キウイ) せんべい	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
バナナ		オレンジ		すいか		パイナップル		ミニフィッシュ	
れんこんチップス ほうれんそうごまあえ		あじフライ キャベツのサラダ		やさしいりオムレツ ツナサラダ		とりにくのトマトソースかけ しょうゆフレンチ		かぼちゃちゅうかふう に きゅうりのすのもの	
ハヤシ ライス		ごはん みそしる		こくとう ロールパン じゃがいも スープ		むぎ ごはん やさい スープ		発芽玄米 ごはん すまし じる	
ぎゅうにゅう せんべい		☆あじさいゼリー		ぎゅうにゅう やきおにぎり		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう ウエハース	

※23日のジョアはキウイ味のため、キウイのアレルギ-の児は担任まで連絡下さい。

※都合により献立の内容が変わることがあります。



食育だより

平成29年6月 みなみこども園

6月10日は「時の記念日」

とけいごはんをつくります！

9日（金）給食のとき

ごはんを丸く平らにして、その上にむきえだ豆を 12・3・6・9時のところにおき、針はウインナーです。子どもたち、それぞれの思いの時計ができます。

「ごはん」でゆっくりよく噛む練習をしましょう

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。

ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です。

ポイント①一口量が適切かどうか確認しましょう。

②食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。



6月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kca	g	g	g	
1 木	ごはん・豚肉ピーマンソテー 中華あえ・スープ・バナナ	精白米	豚肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・ポテト	キャベツ・きゅうり・ コーン・トマト	わかめ・玉ねぎ・にんじん・ 豆腐・もやし	538	18	18	1.8
2 金	ごはん・筑前煮 焼きししゃも・みそ汁 パイナップル	精白米	鶏肉・ごぼう・にんじん・ ちくわ・こんにゃく・えんどう	焼きもの) ししゃも	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ キャベツ・ねぎ	483	21	12	2.4
5 月	カレーライス・ グリーンサラダ オニオンリング・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・ハム	揚げ物) オニオンリング	621	17	20	1.9
6 火	うどん・野菜かき揚げ ほうれん草ナムル ももゼリー	うどん	鶏肉・なると・油揚げ・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・コーン	揚げ物) 野菜かき揚げ	540	20	21	1.9
7 水	ごはん・鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁・ブルー	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・ パセリ・マヨネーズ	切干大根・油揚げ・にんじん・ ちくわ・いんげん	豆腐・なめこ・玉ねぎ わかめ	558	20	12	2.3
8 木	ごはん・鶏ちゃん焼き マカロニサラダ・すまし汁 バナナ	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ ニラ	マカロニ・きゅうり・にんじん 卵・ハム・マヨネーズ	豆腐・かまぼこ・ねぎ・ わかめ	577	23	20	2.1
9 金	とけいごはん・ クリームコロッケ・甘酢あえ コンソメスープ・メロン	米・ ウインナー 枝豆	揚げ物) クリームコロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・ にんじん・ベーコン	503	17	16	2.4
12 月	中華どんぶり・ 大豆の甘煮・海藻サラダ バナナ	米・豚肉・ えび・白菜 うずら卵	わかめ・きゅうり・にんじん・ キャベツ・ハム	煮物) 大豆	583	27	16	2	
13 火	ごはん・肉団子の酢豚風 即席揚げ レタススープ・オレンジ	精白米	肉だんご・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん	レタス・トマト・玉ねぎ・ ベーコン	499	13	16	2.4
14 水	ごはん・厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ・すまし汁 チーズ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ・ 干しいたけ	マロニー・キャベツ・ きゅうり・にんじん	ふ・えのきたけ・ねぎ・ わかめ	553	21	20	1.9
15 木	ごはん・さわらの甘酢あん もやしのゆかりあえ 豆乳スープ・パイナップル 焼きそば	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	もやし・キャベツ・きゅうり ゆかり	こまつな・にんじん・玉ねぎ しめじ・豆乳	553	21	15	1.7
16 金	ほうれん草サラダ・ギョウザ メロン	中華めん	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	ほうれん草・ハム・にんじん・ コーン・マヨネーズ	揚げ物) ギョウザ	576	19	25	2.3
19 月	五目チャーハン・ シューマイ・チーズサラダ ABCスープ・ゼリー	精白米・ 焼き豚 玉ねぎ	蒸し物) 枝豆シューマイ	チーズ・キャベツ・きゅうり にんじん	マカロニ・ベーコン・しめじ・ チンゲン菜・玉ねぎ	641	22	22	2.6
20 火	ごはん・さばのごまだれかけ ほうれん草おひたし・みそ汁 オレンジ	精白米	さば・ごま	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ にんじん・ねぎ	551	23	15	2.6
21 水	山菜おこわ・メンチカツ ブロッコリーサラダ すまし汁・メロン	もち米 しいたけ しめじ	揚げ物) メンチカツ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ツナ	豆腐・かまぼこ・しいたけ・ にんじん・みつば	530	18	17	2.1
22 木	和風スパゲティ フレンチサラダ・ かぼちゃコロッケ焼き・バナナ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・しめじ・えのきたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	かぼちゃ・ベーコン・コーン 生クリーム・チーズ・パセリ	643	22	24	2.8
23 金	ごはん・焼き豆腐の鶏みそ 小松菜の煮ひたし・ 中華スープ・ブルー	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ 玉ねぎ・にんじん・みそ	こまつな・キャベツ・にんじん・ 油揚げ	ベーコン・はくさい・たけのこ・ もやし	545	20	14	3.1
26 月	ハヤシライス・ れんこんチップス ほうれん草ごまあえ・バナナ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	揚げ物) れんこんチップス	551	16	15	2.5
27 火	ごはん・あじフライ キャベツサラダ みそ汁・オレンジ	精白米	揚げ物) あじフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ にんじん・しいたけ・ねぎ	566	18	8.8	2
28 水	パン・野菜入りオムレツ ツナサラダ・ じゃがいもスープ・すいか	パン	卵・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	ツナ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	じゃがいも・玉ねぎ・牛乳・ 生クリーム・パセリ	448	17	19	2.3
29 木	ごはん・鶏肉のトマトソース しょうゆフレンチ 野菜スープ・パイナップル	精白米	鶏肉・玉ねぎ・トマト・ マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ポテト・ハム	玉ねぎ・にんじん・コーン チンゲン菜	554	20	17	1.6
30 金	ごはん・かぼちゃ中華風煮 きゅうりの酢の物 すまし汁・ミニフィッシュ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・ ピーマン・にんじん・玉ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ちくわ・わかめ	豆腐・油揚げ・こまつな・ しめじ・ねぎ	526	20	15	2.6