

6月 おたのしみメニュー

ゆっくりよくかんで食べよう!

平成30年

みなみこどもえん

しっかりかんで食べていますか?

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。

かむことの効果について

①味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります。

②消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。



③頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

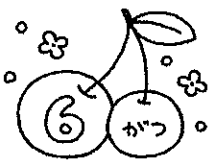
④歯並びをよくし、むし歯をふせぐ

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする。



1日(金) ブルー				
とうふバーグのやさしいあんかけ				
ブロッコリーサラダ				
ごはん		みそしる		
ぎゅうにゅう せんべい				
4日(月) ももゼリー	5日(火) バナナ	6日(水) オレンジ	7日(木) メロン	8日(金) パイナップル
キャベツのおかかあえ	さばのごまだれかけ	かぼちゃちゅうかふう	ちくぜんに	じゃがいものオープン焼き
オニオンリング	きゅうりのすのもの	フレンチサラダ	はるさめサラダ	こまつなのカレーふうみ
カレーライス	ごはん けんちん じる	むぎ ごはん とうにゅう スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	焼きそば
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆かたつむりケーキ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド
11日(月) オレンジ	12日(火) チーズ	13日(水) ブルーベリー	14日(木) ブルー・ぎゅうにゅう	15日(金) バナナ
れんこんチップス	ちくわのマヨ焼き	さわらのあますあん	とりにくのパンこ焼き	やさしいりオムレツ
ほうれんそうのおかかあえ	キャベツのちゅうかあえ	きりほしだいこんのもの	コーンサラダ	ツナサラダ
とけい ごはん ミネスト ローネ	ごはん はっぼう さい	発芽玄米 ごはん みそしる	とくとう ロールパン コンソメ スープ	発芽玄米 ごはん レタス スープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	おちゃ ☆やきおにぎり	ぎゅうにゅう たい焼き
18日(月) ゼリー	19日(火) ミニフィッシュ	20日(水) パイナップル	21日(木) オレンジ	22日(金) バナナ
かぼちゃのあまに	けいちゃんふういため	ちくわのいそべあげ	あじフライ	ぎせいどうふ
キャベツのあますあえ	ひじきのサラダ	ごぼうサラダ	グリーンサラダ	さんしょくソテー
ピピンバ	ごはん すまし じる	うどん	むぎ ごはん みそしる	発芽玄米 ごはん ちゅうか スープ
ぎゅうにゅう ☆マカロニかりんとう	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆てづくりピザ	ぎゅうにゅう ☆コーンフレーク	ジョア(ピーチ) ビスケット
25日(月) オレンジ	26日(火) バナナ	27日(水) 《たんじょうかい》メロン	28日(木) ブルー	29日(金) すいか
ミニはるまき	さけのなたね焼き	とりにくのこうみやき	フライドポテト	にくだんこのすぶたふう
サラスパサラダ	ほうれんそうのごまあえ	キャベツのゆかりあえ	チーズサラダ	そくせきづけ
ハヤシ ライス	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 やさい スープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆あじさいゼリー	ぎゅうにゅう カスタードケーキ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう くしだんご



食育だより



平成30年 6月

みなみこども園

野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。

毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは、「朝食」です。

日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことが原因だと言われています。

朝から、簡単で素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備をしておくこと。「切る」「煮る」の作業を省略するために、夕食を作る時に、『具たくさん野菜汁』を準備しましょう。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
日	献立名	主食	主菜	副菜	汁・物				
1 金	ごはん・豆腐バーグの野菜あんかけみそ汁・サラダ・ブルー	精白米	とうふ・バーグ・玉ねぎ・にんじん・もやし	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	だいこん・油揚げ・しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	498	19	14	2.6
4 月	カレーライス・キャベツのおかかあえオニオンリング・ゼリー	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・にんじん・かつお節	揚げ物)オニオンリング	609	17	19	2
5 火	ごはん・さばのごまたれかけきゅうりの酢の物けんちん汁・バナナ	精白米	さば・ごま	きゅうり・キャベツ・にんじん・ちくわ・わかめ	鶏肉・だいこん・にんじん・ごぼう・豆腐・油揚げ・ねぎ	536	23	16	2.1
6 水	ごはん・かぼちゃ中華風煮フレンチサラダ・豆乳スープ・オレンジ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	こまつな・ウインナー・玉ねぎ・しめじ	634	19	19	1.7
7 木	ごはん・筑前煮・春雨サラダ・みそ汁メロン	精白米	鶏肉・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにやく・えんどう・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・みそ	475	17	11	2
8 金	焼きそば・小松菜カレー風味じゃが芋のオープン焼きパイナップル	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・あおのり	こまつな・もやし・にんじん・ツナ	じゃがいも・バター・パセリ	557	18	21	1.7
11 月	どけいごはん・れんこんチップ・おかかあえミネストローネ・オレンジ	精白米	ウインナー・えだまめ揚げ物)れんこんチップス	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・かつお節	ベーコン・玉ねぎ・トマト・にんじん・じゃがいも・マカロニ	553	16	17	2.5
12 火	ごはん・八宝菜キャベツの中華あえちくわのマヨ焼き・チーズ	精白米	豚肉・えび・いか・なると・はくさい・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	焼きもの)ちくわ・マヨドレ	480	21	13	2.2
13 水	ごはん・さわらの甘酢あん・みそ汁・切干大根煮物・ブルーベリー	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	切干大根・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん	豆腐・なめこ・ねぎ・わかめ・みそ	585	24	18	2.3
14 木	パン・牛乳・鶏肉パン粉焼きコーンサラダコンソメスープ・ブルー	パン	豚肉・パン粉・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	436	19	15	2.3
15 金	ごはん・野菜入りオムレツツナサラダ・レタススープ・バナナ	精白米	卵・コーン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	ツナ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	レタス・トマト・玉ねぎ・にんじん	523	17	16	1.6
18 月	ピビンバ・かぼちゃの甘煮・キャベツの甘酢あえ・ゼリー	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ほうれん草・コーン・ぜんまい・しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	煮物)かぼちゃ	549	18	16	1.5
19 火	ごはん・けいちゃん風炒め・ひじきサラダ・すまし汁・ミニフィッシュ	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・にら	ひじき・にんじん・きゅうり・えだまめ・コーン	豆腐・かまぼこ・にんじん・ねぎ・わかめ	488	23	14	2.4
20 水	うどん・ちくわの磯辺揚げ・ごぼうサラダ・パイナップル	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ねぎ・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・ハム・マヨネーズ	揚げ物)ちくわの磯辺揚げ	494	21	20	2.8
21 木	ごはん・あじフライ・グリーンサラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	あじフライ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	512	21	13	1.8
22 金	ごはん・ぎせい豆腐・三色ソテー・中華スープ・バナナ	精白米	豆腐・鶏ひき肉・卵・にんじん・いんげん・しいたけ	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ポテト	チンゲン菜・玉ねぎ・もやし・えのきたけ	580	20	17	1.5
25 月	ハヤシライス・サラスパサラダ・ミニはるまきオレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・バター	サラスパ・ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	揚げ物)ミニはるまき	604	18	21	2.4
26 火	ごはん・鮭の菜種焼き・ほうれん草ごまあえ・みそ汁・バナナ	精白米	鮭・卵・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ	ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・ごま	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ねぎ・みそ	569	18	12	1.7
27 水	山菜おこわ・鶏肉香味焼きキャベツのゆかりあえすまし汁・メロン	米・人参しいたけ筍・わらび	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	豆腐・かまぼこ・にんじん・しいたけ・みつば	476	24	11	2.4
28 木	和風スパゲティ・チーズサラダ・フライドポテト・ブルー	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ピーマン・バター・のり	キャベツ・きゅうり・にんじん・チーズ・ブロッコリー	揚げ物)フライドポテト	547	18	21	2.3
29 金	ごはん・肉団子の酢豚風即席揚げ・野菜スープ・すいか	精白米	肉だんご・玉ねぎ・ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん	玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・トマト	541	15	15	2.2