



6月 献立表

献 第 3 号
令和6年5月24日
わかくさ中央こども園

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
3	月	ごはん、ミートボールの酢豚風 バンバンジー、お茶	豚挽肉、人参、玉葱、じゃが芋、うずら卵、 ピーマン、パイン缶、鶏ささみ、きゅうり キャベツ	フルーチェ ☆	601	豆・大豆製品
4	火	梅ちりごはん、スナックレバー えのき汁	しらす干し、大葉、豚レバー、鶏肉、さつま芋 ほうれん草、卵、えのきたけ、わかめ、豆腐、長葱	米菓（ぼりんこ） スキムミルク	580	海藻類
5	水	海鮮焼きそば、ナムル ふわふわスープ	焼きそば、海鮮ミックス、人参、ピーマン、長葱 もやし、きゅうり、ほうれん草、ハム、みかん缶 卵、玉葱、わかめ、ベーコン	ひじきトースト 牛乳 ☆	546	果物
6	木	玄米ごはん 白身魚のタルタルソース 野菜の磯香あえ、豆腐汁	たら、卵、玉葱、らっきょう、ほうれん草、もやし 人参、豆腐、長葱、わかめ	クッキー スキムミルク	580	肉類
7	金	鶏たま丼、しめじ汁 アラスカときゅうりのあえもの	鶏肉、玉葱、人参、卵、きゅうり、もやし、しめじ えのきたけ、アラスカ、小松菜、豆腐、しらたき	バナナ	525	乳・乳製品
10	月	ごはん、麻婆豆腐 じゃが芋の中華あえ、お茶	豆腐、豚挽肉、人参、たけのこ、干し椎茸 長葱、じゃが芋、きゅうり、わかめ、ツナ	ヨーグルトあえ ☆	483	卵
11	火	ごはん、魚の南蛮漬け ゆかりあえ、鶏ごぼう汁	鮭、キャベツ、きゅうり、もやし、鶏肉、ごぼう 人参、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	芋けんぴ お茶	438	芋類
12	水	和風スパゲティ、ごまだれサラダ わかめスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ えのきたけ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり もやし、わかめ、長葱、豆腐	クリームパン 牛乳	520	魚介類
13	木	玄米ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮 三色おひたし えのきのとろとろスープ	鶏肉、竹輪、ほうれん草、ひじき、もやし、ハム えのきたけ、人参、長葱、豆腐、卵	マーラーカオ お茶 ☆	638	芋類
14	金	ニラ納豆ごはん すき昆布サラダ、具だくさん汁	納豆、ニラ、もやし、刻み昆布、キャベツ、人参 きゅうり、竹輪、みかん缶、かぼちゃ、じゃが芋 玉葱、鶏肉、長葱、油揚げ	鈴カステラ スキムミルク	510	きのこ類
17	月	あんかけきつね丼、甘酢あえ むらくも汁	油揚げ、豚挽肉、人参、玉葱、かまぼこ、わかめ きゅうり、もやし、卵、チンゲン菜、ベーコン	米菓（星たべよ） お茶	478	海藻類
18	火	サラダ寿司 ほうれん草とごぼうのあえもの 味噌汁	ツナ、しらす干し、きゅうり、人参、コーン かまぼこ、ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、白菜 長葱、豆腐	するめ お茶	389	果物
19	水	スープジャーチャーシュー ピザポテト、ミニフィッシュ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、きゅうり じゃが芋、ピーマン	フルーツサンド 牛乳 ☆	511	豆・大豆製品
20	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、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	かあさんケット スキムミルク	552	芋類
21	金	中華丼、かみかみあえ 旬野菜の味噌汁	豚肉、人参、かまぼこ、むき海老、白菜、たけのこ うずら卵、小松菜、キャベツ、切干大根、さきいか 長葱、アスパラガス、油揚げ	カルピスポンチ ☆	384	きのこ類
24	月	ケロちゃんごはん、鶏のから揚げ ごまあえ、すまし汁	わかめ、竹輪、グリンピース、ハム、鶏肉、もやし ほうれん草、コーン、そうめん、人参、干し椎茸 なると、小松菜	ヨーグルト	476	卵
25	火	ごはん、手作りふりかけ 焼肉サラダ、小松菜の味噌汁	干しえび、しらす干し、豚肉、人参、きゅうり キャベツ、もやし、小松菜、長葱、豆腐	あじさいゼリー ☆	385	乳製品
26	水	卵とじうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し グレープフルーツ	うどん、人参、玉葱、白菜、鶏肉、小松菜、卵 ひじき、大豆、豚挽肉、チーズ	枝豆おこわ おにぎり お茶 ☆	402	魚介類
27	木	玄米ごはん、さばの味噌煮 おひたし、五目汁	さば、ほうれん草、もやし、人参、コーン、ごぼう かぼちゃ、ベーコン、豆腐、長葱	こんこんスナック お茶 ☆	483	きのこ類
28	金	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、豚挽肉、人参、玉葱、しめじ、ごぼう きゅうり、コーン	フルーツゼリー ☆	554	海藻類

※誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

☆マークは手作りおやつの日です。

～咀嚼の大切さ～

食事をするとき「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はなく、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。



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（二重線の部分）、カルシウムを多く含むもの（マーカーの部分）をたくさん取り入れました。よく噛んで食べましょう！

