



# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)			調味料	朝おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	ごはん 胡瓜の昆布漬け ・ 鶏つくね	七分つき米 里っ子、片栗粉 きび糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉 さつま揚げ、卵 米みそ(淡色辛みそ)	マスクメロン、きゅうり、人参 キャベツ、もやし、玉ねぎ、にら えのき茸、切り干し大根 万能ねぎ、さやえんどう、長ねぎ 生姜、刻みこんぶ、干しいだけ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、食塩 本みりん 昆布だし汁	牛乳 メロン 星っこ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 239 mg
3	青豆入りドライカレー ・ きゅうりといんげんのサラダ	七分つき米 じゃが芋、はちみつ オリーブ油 なたね油 グラニュー糖	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、有塩バター	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす ミニトマト、ぶどう濃縮果汁 グリーンピース、黄ピーマン 赤ピーマン、いんげん、パセリ トマトピューレ、コーン缶 新玉ねぎ、グリーンアスパラガス レモン果汁、にんにく、粉寒天	昆布だし汁 ケチャップ 食塩、酢 カレー粉	牛乳 あじさいヨーグルト 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 202 mg
4	ごはん ・ 焼き鮭のマリネ	さつま芋 七分つき米 きび糖、小麦粉 オリーブ油 なたね油	牛乳、鮭 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター、油揚げ	きゅうり、キャベツ、オクラ 人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンアスパラガス、しめじ 貝割れ大根、コーン缶、ピーマン レモン果汁	かつおだし汁 煮干だし汁、酢 食塩、しょうゆ こしょう	牛乳 さつま芋の バター焼き 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 247 mg
5	ごはん ・ 豚肉ときのこのケチャップ炒め	七分つき米 小麦粉、きび糖 オリーブ油 なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも) 鶏むね肉、無塩バター クリームチーズ レンズ豆(乾)	玉ねぎ、きゅうり、ズッキーニ 人参、トマト、レタス、しめじ マッシュルーム、サラダ菜 フナピー、ピーマン、エリンギ スタップえんどう、トマトピューレ りんご、黄ピーマン、万能ねぎ にんにく	鳥がらだし汁 ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳 クリームチーズ クッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 201 mg
6	納豆菜麺 ・ ちくわの磯辺揚げ	七分つき米 干しとうめん 小麦粉、なたね油 ざらめ糖、ごま油 きび糖	ちくわ、豚ひき肉 挽きわり納豆 しらす干し、白ごま	トマト、きゅうり、玉ねぎ レタス、オクラ、えのき茸 貝割れ大根、人参、生わかめ 長ねぎ、にんにく、生姜、青のり	昆布だし汁 かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 ゆかりおりぎり 玄米茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 140 mg
7	ごはん ・ えびと冬瓜の煮物	七分つき米 小麦粉、きび糖 オリーブ油 片栗粉	えび、調製豆乳 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) きな粉、黒ごま、油揚げ	もやし、冬瓜、玉ねぎ、人参 白菜、小松菜、えのき茸 たけのこ(水煮)、にら グリーンアスパラガス 刻みのり、干しいだけ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん	牛乳 黒ごまときな粉 のスコーン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 238 mg
8	きつねうどん ・ キャベツと胡瓜の塩もみ	干しうどん、きび糖 じゃが芋、なたね油 きな粉せんべい	ベーコン、油揚げ 有塩バター、白ごま	なつみかん、キャベツ、人参 きゅうり、大根、玉ねぎ、えのき茸 しめじ、グリーンアスパラガス 長ねぎ、万能ねぎ、グリーンピース 生姜、干しいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 夏みかん きなこせんべい 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 175 mg
10	しらす丼 ・ 醤油フレンチ	七分つき米 ロールパン グラニュー糖 板こんにやく ごま油、なたね油 きび糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、しらす干し ちくわ、白ごま	キャベツ、ほうれんそう、人参 大根、ごぼう、いんげん、長ねぎ 刻みのり、生姜、大葉 干しいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 昆布だし汁 本みりん、食塩	牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 258 mg
11	ごはん ・ 回鍋肉	米、七分つき米 きび糖、なたね油 ごま油	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、ツナ水煮缶 チーズ、油揚げ、赤みそ 白ごま	キャベツ、もやし、きゅうり コーン缶、玉ねぎ、ごぼう、人参 オクラ、いんげん、ピーマン、舞茸 レタス、長ねぎ、赤ピーマン、生姜 万能ねぎ	かつおだし汁 煮干だし汁、酢 しょうゆ 砂糖器、食塩	牛乳 サラダ寿司 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 171 mg
12	玄米入りごはん ・ そら豆と桜えびのかき揚げ	七分つき米、米粉 小麦粉、玄米 なたね油 ごま油、きび糖	牛乳、豚肉(ばら) 鶏ささ身、桜えび(生) 米みそ(淡色辛みそ) セラチン、白すりごま	もやし、玉ねぎ、そら豆、かぶ 人参、きゅうり、うめシロップ しめじ、ごぼう、糸みつば、舞茸 ピーマン、かぶ・葉	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 梅ゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 242 mg
13	味噌そばごはん ・ 角切り野菜の塩麹漬け	じゃが芋 七分つき米 片栗粉、きび糖 なたね油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ビザ用チーズ、凍り豆腐 有塩バター	きゅうり、かぶ、人参、キャベツ そら豆、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ いんげん、かぶ・葉、生姜、青のり	かつおだし汁 煮干だし汁 塩麹、しょうゆ 食塩	牛乳 じゃが芋餅	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 270 mg
14	わかめごはん ・ じゃがいもと鶏肉の味噌煮	じゃが芋 七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参 ブロッコリー、たけのこ(水煮) そら豆、しめじ、オクラ エリンギ、グリーンピース、長ねぎ 生わかめ、にんにく	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、食塩 ココア	牛乳 ブアマンケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 235 mg
29	ごはん 炒り豆腐 ・ キャベツと桜えびのお浸し	七分つき米 ミニハート、きび糖 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(ばら)、卵、桜えび 鶏ささ身	小玉ずいか、もやし、キャベツ 人参、ごま油、ごぼう、えのき茸 長ねぎ、さやえんどう、梅干し いんげん、干しいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん、酒 食塩	牛乳 小玉ずいか ミニハート 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 262 mg

～虫歯予防デー～

「歯」は私たちが一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると痛いだけでなく食べ物をよくかむことができなくなります。6/10までの1週間は「歯と口の健康週間」と定められており、6/4は、6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。今月は「虫歯を予防し良い歯を作る」ことを考え『カルシウムとビタミンA、C、D』を多く含んだ食材や良く噛んで食べることにつながる『根菜』『海藻』などの食物繊維が多い食材を献立に入れています。良く噛むことは虫歯の予防やあごの発達などにつながるため、子どもたちにも良く噛むことの大切さを伝えていきたいと思います。また、永久歯は幼児期に乳歯の下で作られるので、まだ永久歯には関係無いなどと思っはけません。なぜなら今の時期にカルシウムが不足すると、これから生えてくる永久歯が弱い歯になってしまう可能性が高くなるからです。丈夫な大人の歯を作るためには今が大切な時なので、ご家庭でのおやつなどにチーズや小魚なども加えてみてはいかがでしょうか。



