

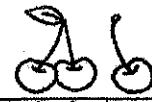
6月予定献立表



日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g
1 火	ごはん ポトフ さばスタミナ漬け焼き アンデスメロン いんげんコーンマヨゴマ和え 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	さば ウィンナー 牛乳	いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 メロン	米 サラダ油 ごま 砂糖 じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ	570 19.8	22.9 1.3
2 水	ごはん 花魁のおすまし マーボートマト豆腐 グレープフルーツ こんにやくおかか煮 牛乳	牛乳 パタースティック	豚肉 木綿豆腐 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト缶詰 しめじ 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにやく 花魁	442 18.6	15.1 1.5
3 木	牛丼 歯と口の健康習慣レモンゼリー きゅうりわかめの酢の物 牛乳 きゃべつ南瓜のみそ汁	牛乳 せんべい	牛肉 しらす干し みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゅうり わかめ きゃべつ 南瓜 えのきたけ	米 白滝 砂糖 ごま	479 17.8	18 2.4
4 金	ジャージャー麺 飲むヨーグルトフルーツFe トマトサラダ 山形フルーツと合わせるゼリー	牛乳 果汁グミブドウ せんべい	豚肉 甜麺醬 みそ 飲むヨーグルト	人参 たけのこ水煮 生姜 玉ねぎ 椎茸 にんにく トマト きゅうり パセリ 山形フルーツ アロエ	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 オリーブ油	487 18.3	13.4 2
7 月	ごはん さつま芋金時豆煮 ドライカレー さくらんぼ 中華かまぼこ枝豆サラダ 牛乳	牛乳 練りごまトースト	豚肉 水煮大豆 牛乳 かまぼこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご きゅうり グリーンピース レーズン 枝豆 さくらんぼ/ 金時豆	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま油 さつま芋	492 17.5	16.6 1.4
8 火	スタミナ丼 あじさいゼリー 蒸しとうもろこし 牛乳 豆腐オクラみそ汁	牛乳 おさつスティック	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 とうもろこし オクラ わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	498 19.1	18.1 1.6
9 水	ごはん・のりふりかけ フォーガー いかカツごまフライ ソフトドライブルー ひじきのマリネ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	イカ かまぼこ 鶏肉 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり もやし 小松菜 ねぎ のり ブルー	米 ごま油 砂糖 米麹 サラダ油	473 16.8	16.5 1.1
10 木	ごはん もずく豆腐おすまし 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き 牛乳 きらきらきんぴら グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	メルルーサ 絹ごし豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 ごぼう 鰹 小松菜 えのきたけ もずく あさつき グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグゲアマヨネーズ 白滝	428 17.6	16.5 1.1
11 金	チーバクンライス 中華コンスープ 飲むヨーグルトフルーツFe レバー入り白ごまつくね 千葉県産牛乳プリン ほうれん草なめたけ和え 牛乳	飲むヨーグルトフルーツFe カミカミ昆布 カルシウムせんべい	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	人参ペースト レーズン ほうれん草 えのきたけ クリームコーン缶詰 玉ねぎ	米 ごま油 片栗粉	県民の日献立 499 17.3	12.7 1.6
14 月	ごはん そうめん汁 鶏ひき肉炒り豆腐包み焼き 冷凍みかん かまぼこ鰹ごま和え 牛乳	牛乳 ほうれん草蒸しパン	鶏肉 豆腐 かまぼこ さば削り節 牛乳	いんげん 人参 コーン 小松菜 えのきたけ みかん	米 砂糖 ごま 花魁 そうめん	495 19.4	18.1 1.2
15 火	食パン・メープルシロップ&マーガリン さくらんぼ ほたてのグラタン 豆腐キノコスープ ほうれん草もやし肉みそ和え 牛乳	牛乳 ミニきなこおはぎ	ほたて貝 豚肉 牛乳 絹ごし豆腐	ほうれん草 もやし ねぎ しめじ 玉ねぎ わかめ さくらんぼ	食パン サラダ油 砂糖 メープルシロップ&マーガリン ごま油	県民の日 422 16.9	15.2 1.8
16 水	ごはん・のりふりかけ けんちん汁 タコナゲット・スマイルポテト オレンジ なすのお浸し 牛乳	ソフトヨーグルト	タコ かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	なす 大根 人参 のり ごぼう こまつな オレンジ	米 じゃが芋 大豆油	447 18.6	15.6 1.2
17 木	ごはん キムチスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ アンデスメロン 南瓜枝豆の含め煮 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 枝豆 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ アンデスメロン	米 サラダ油 砂糖 春雨	516 17.9	14.4 1.4
18 金	ちらし寿司 野菜たまごスープ ヘルシーから揚げ つぶつぶレモンゼリー きゅうりの中華漬け ブドウジュース	牛乳 せんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉	のり きゅうり もやし たけのこ水煮 小松菜	米 砂糖 ごま ごま油	年長組ワズ献立 524 18.4	18.9 1.8
21 月	ごはん 鶏肉野菜のスープ さばのみそ煮 鉄分Caチーズ 春雨中華サラダ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	さば みそ 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 きゅうり もやし 小松菜 ねぎ	米 春雨 砂糖 ごま油	528 21.5	19.6 1.5
22 火	ごはん なすのみそ汁 鶏肉梅風味焼き さくらんぼ 三色野菜炒め 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	梅肉 ねぎ もやし 人参 にら なす わかめ さくらんぼ	米 サラダ油 ごま油 ごま	424 19.5	15.3 2
23 水	ごはん・のりふりかけ おさかなナゲット 油揚げ野菜の和え物 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	魚すり身 油揚げ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし もずく 小松菜 豆苗 えのきたけ 玉ねぎ のり	米 大豆油 砂糖 ごま油	478 18.7	19.9 0.9
24 木	ごはん にんにくスープ 焼き肉 甘夏みかんゼリー チーバクン厚焼き玉子 牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 たまご 牛乳	生姜 にんにく 葉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	米 ごま サラダ油 片栗粉	527 21.4	21.5 1.4
25 金	カエルパン 豆腐わかめスープ 野菜色々肉団子 ソフトドライブルー ツナナムル 牛乳	牛乳 豆乳野菜マフィン	たまご もくわ 牛乳 豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 ハム	きゅうり ほうれん草 もやし たけのこ水煮 玉ねぎ わかめ ブルー	ロールパン ごま ごま油 砂糖	517 20.9	23.6 1.7
28 月	ごはん めかじきのみそ焼き プチピーチゼリーFe 和風肉そぼろサラダ 牛乳	飲むヨーグルトフルーツFe 茹で枝豆	めかじき みそ 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ クリームコーン缶詰	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	452 20.9	12.4 1.8
29 火	ごはん ワンダンスープ ブルコギ グレープフルーツ みそこんにやく煮 牛乳	牛乳 クリームパン	牛肉 みそ 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン わかめ 豆苗 グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	484 18.6	18.1 1.8
30 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ツナ団子揚げ 鉄分Caチーズ かまぼこわかめの酢の物 牛乳	牛乳 わらび餅	木綿豆腐 ツナ たまご かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 チーズ	ねぎ 人参 きゅうり わかめ かばちや オクラ 玉ねぎ のり	米 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖	489 18.7	17.9 1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

6月予定献立表



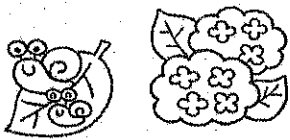
日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 火	ごはん さばスタミナ漬け焼き いんげんコーンマヨゴマ和え	牛乳 焼きおにぎり	さば ウィンナー 牛乳	いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 メロン	米 サラダ油 ごま 砂糖 じゃが芋 エッグアミノ酸	639	24.2
2 水	ごはん マーボートマト豆腐 こんにやくおかか煮	牛乳 バタースティック	豚肉 木綿豆腐 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト缶詰 しめじ 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにやく 花麩	569	17.3
3 木	牛丼 きゅうりわかめの酢の物 きやべつ南瓜のみそ汁	牛乳 剣先するめ せんべい	牛肉 しらす干し みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゅうり わかめ きやべつ 南瓜 えのきたけ	米 白滝 砂糖 ごま	578	20.5
4 金	ジャージャー麺 トマトサラダ 山形フルーツと合わせるゼリー	牛乳 果汁グミパウ せんべい	豚肉 甜麺醤 みそ 飲むヨーグルト	人参 たけのこ水煮 生姜 玉ねぎ 椎茸 にんにく トマト きゅうり パセリ 山形フルーツ アロエ	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 オリーブ油	年組園外保育 596	15.0
7 月	ごはん ドライカレー 中華かまぼこ枝豆サラダ	牛乳 練りごまトースト	豚肉 水煮大豆 牛乳 かまぼこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご きゅうり グリーンピース レーズン 枝豆 さくらんぼ/ 金時豆	米 サラダ油 米粉 砂糖 ごま油 さつま芋	620	19.3
8 火	スタミナ丼 蒸しとうもろこし 豆腐オクラみそ汁	牛乳 おさつスティック	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 とうもろこし オクラ わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	591	20.7
9 水	ごはん・のりふりかけ イカカツオマフライ ひじきのマリネ	牛乳 ミニお好み焼き	イカ かまぼこ 鶏肉 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり もやし 小松菜 ねぎ のり ブルーン	米 ごま油 砂糖 米麺 サラダ油	598	20.0
10 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き きらきらきんぴら	牛乳 紫芋チップス クラッカー	メルルーサ 絹ごし豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 ごぼう 隠元 小松菜 えのきたけ もずく あさつき グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグアミノ酸 白滝	536	19.0
11 金	チーバクンライス レバー入り白ごまつくね ほうれん草なめたけ和え	飲むヨーグルト カミカミ昆布 カルシウムせんべい	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	人参ペースト レーズン ほうれん草 えのきたけ クリームコーン缶詰 玉ねぎ	米 ごま油 片栗粉	県民の日献立 609	16.7
14 月	ごはん 鶏ひき肉炒り豆腐包み焼き かまぼこ隠元ごま和え	牛乳 ほうれん草蒸しパン	鶏肉 豆腐 かまぼこ さば削り節 牛乳	いんげん 人参 コーン 小松菜 えのきたけ みかん	米 砂糖 ごま 花麩 そうめん	548	16.3
15 火	食パン・メープルシロップ&マーガリン ほたてのグラタン ほうれん草もやし肉みそ和え	牛乳 ミニきなこおはぎ	ほたて貝 豚肉 牛乳 絹ごし豆腐	ほうれん草 もやし ねぎ しめじ 玉ねぎ わかめ さくらんぼ	食パン サラダ油 砂糖 メープルシロップ&マーガリン ごま油	県民の日1号認定休 530	19.1
16 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテト なすのお浸し	ソファールヨーグルト	タコ かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	なす 大根 人参 のり ごぼう こまつな オレンジ	米 じゃが芋 大豆油	586	20.5
17 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜枝豆の含め煮	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 枝豆 白菜キムチ漬 大根 ねぎ しめじ アンデスメロン	米 サラダ油 砂糖 春雨	628	16.2
18 金	手巻き寿司 ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬	牛乳 せんべい	納豆 ツナ たまご 鶏肉	のり きゅうり もやし たけのこ水煮 小松菜	米 砂糖 ごま ごま油	年長組リクエスト献立 586	20.9
21 月	ごはん さばのみそ煮 春雨中華サラダ	牛乳 ミニたい焼き	さば みそ 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 きゅうり もやし 小松菜 ねぎ	米 春雨 砂糖 ごま油	587	20.1
22 火	ごはん 鶏肉梅風味焼き 三色野菜炒め	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	梅肉 ねぎ もやし 人参 たら なす わかめ さくらんぼ	米 サラダ油 ごま油 ごま	541	17.8
23 水	ごはん・のりふりかけ おさかなナゲット 油揚げ野菜の和え物	牛乳 ブルーベリージャムサンド	魚すり身 油揚げ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし もずく 小松菜 豆苗 えのきたけ 玉ねぎ のり	米 大豆油 砂糖 ごま油	638	25.4
24 木	ごはん 焼き肉 チーバクン厚焼き玉子	牛乳 チーズおかし クラッカー	豚肉 たまご 牛乳	生姜 にんにく 葉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	米 ごま サラダ油 片栗粉	633	24.8
25 金	カエルパン 野菜色々肉団子 ツナナムル	牛乳 豆乳野菜マフィン	たまご ちくわ 牛乳 豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 ハム	きゅうり ほうれん草 もやし たけのこ水煮 玉ねぎ わかめ ブルーン	ロールパン ごま ごま油 砂糖	538	24.5
28 月	ごはん めかじきのみそ焼き 和風肉そぼろサラダ	飲むヨーグルト 茹で枝豆	めかじき みそ 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ クリームコーン缶詰	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	535	14.5
29 火	ごはん ブルコギ みそこんにやく煮	牛乳 クリームパン	牛肉 みそ 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン わかめ 豆苗 グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	569	20.1
30 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ツナ団子揚げ かまぼこわかめの酢の物	牛乳 わらび餅	木綿豆腐 ツナ たまご かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 チーズ	ねぎ 人参 きゅうり わかめ かぼちゃ オクラ 玉ねぎ のり	米 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖	573	20.2

1号認定児	年長・年少組	21回
	年中組	20回
2号・認定児	年長・年少組	22回
	年中組	21回



お弁当・おやつ持参のお知らせ
園外保育の予定日 年中組 6月4日(金)です
家庭からお弁当と水筒を持ってきてください。
1号認定児・・・お弁当・水筒
2号認定児・・・お弁当・水筒・おやつ

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

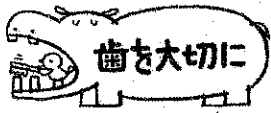


食育だより



令和3年6月

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなる日が増えてきます。
晴れ間には外で体をしっかり動かし、お腹を空かせてモリモリ食べて、元気な体をつくりましょう。



「歯と口の健康週間」よく噛んで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語
「ヒミコノハガイーゼ」(卑弥呼の歯がいーぜ)を紹介します。

ヒ ひまん防止

よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。

ミ 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになる

コ 言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことで、あごが発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりする。

ノ 脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。

ハ 歯の病気予防

よく噛むと、だ液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防になる。

ガ ガンの予防

だ液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きをする。

イ 胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活発にする。

ゼ 全力投球

体が活発になり、カいっぱい仕事や遊びに集中できる。



無理に硬い物を食べさせても
噛む力は育たない

幼児期のうちはまだ噛む力が不十分です。無理に硬い物や繊維のものを与えると、丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。
こどもの歯や口の成長、発達に合わせて食べる形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながら噛んで食べることのおいしさ、楽しさを伝えましょう。

・どんな物を食べたら、かむ練習になる？

乳歯が生えそろったばかりの2～3歳児は、りんごなどの、少し硬めの果実から始めて、かみごたえのある物を少しずつ取り入れるようにしましょう。

4歳ごろからは、弾力のある物をかみましょう。おせんべいのようなパリッとした硬さではなく、ぐにやぐにやした物を左右にすりつぶすようにかむことが大切です。

具体的には、ゴボウ、レンコンなどの繊維の多い物するめや切干大根やフランスパンなど、口に入れやすい大きさにし、かじりとる練習も大切です。

・かむときの姿勢は？

大事なものは、足がしっかり床に着いていること。足がぶらぶらしていると、しっかりかむことができません。



6月は食育月間です

第4次食育推進基本計画が発表されました。

生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

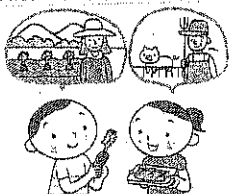
食卓をみんなで囲んで心を豊かに

豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。



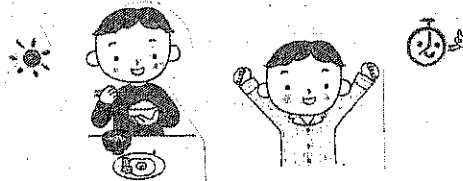
食を通し、人の「輪(わ)」を広げよう

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。



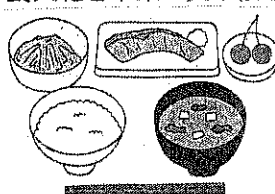
健康的な食生活を実践しよう！

毎日、朝ごはんを食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し身につけましょう。



伝統的な食文化「和」を伝えよう！

風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継ぎましょう。



食を通した環境の「環(わ)」を大切に

食は自然の恵みです。持続可能な食料生産と消費を考えましょう。



自ら判断し選ぶ力をつけよう！

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選ぶ力をつけましょう。

