

献立表

2018年06月



すぎのこ幼稚園 認定こども園

日付	献立名	主な材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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金	ゆかりご飯 玉ねぎのみそ汁(豆乳入り) 白身魚のフリッター 根菜と厚揚げの煮物	米 さといも 油	絹ごし豆腐 みそ、豆乳 白身魚のフリッター 生揚げ	ほうれんそう 玉ねぎ だいこん、にんじん ごぼう、しめじ	◎スティックチーズ ○スイートポテト
4月	わかめうどん かぼちゃの甘煮 アセロラゼリー	ゆでうどん すりゴマ、油 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、まいだけ にんじん、わかめ かぼちゃ	◎えびせん ○焼きおにぎり
5火	ごはん、ふりかけ 野菜スープ ブレンオムレツ 切り干し大根の中華和え	米 ドレッシング	鶏ささ身 ブレンオムレツ ベーコン ツナ水煮	たまねぎ ブロッコリー にんじん、キャベツ しめじ、小松菜 切り干し大根	◎ウエハース ○プリン
6水	食パン、いちごジャム 牛乳、鶏肉の照り焼き マカロニサラダ りんご	食パン、マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ハム	キャベツ、コーン にんじん、きゅうり りんご	◎ヨーグルト ○ふかし芋
7木	ナポリタン、牛乳 あじ入りさつま揚げ コールスローサラダ	スパゲティ ドレッシング 油	ベーコン、バター 牛乳 あじ入りさつま揚げ ハム	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム カリフラワー キャベツ、にんじん コーン	◎たまごボーロ ○マールカオ
8金	黒パン、牛乳 豚チーズ巻きカツ グリーンサラダ バナナ	黒パン ドレッシング 油	牛乳 豚チーズ巻きカツ	ブロッコリー キャベツ アスパラガス きゅうり バナナ	◎ソフトせんべい ○フルーチェ
11月	ごはん、すまし汁 さばのみそ煮 花野菜サラダ	米 ドレッシング	木綿豆腐 さば味噌煮 ハム	えのきだけ 糸みつば、にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	◎えびせん ○ホットケーキ
12火	しょうゆラーメン えびしゅうまい ヨーグルト	ゆで中華めん 油 ごま油	豚肉 えびしゅうまい ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ もやし、しめじ にんじん、ねぎ	◎ウエハース ○ミニたい焼き
13水	お弁当の日				◎ビスケット ○ベルギーワッフル ○幼児牛乳
14木	食パン、ココアクリーム コンソメスープ メンチカツ はるさめサラダ	食パン マヨネーズ 油、はるさめ	ベーコン メンチカツ ハム	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんじん、きゅうり	◎スティックチーズ ○蜜おさつ
15金	カレーピラフ、牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ	米 ドレッシング 油	ウインナーソーセージ バター、牛乳 チキンナゲット	たまねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ、コーン アスパラガス	◎ゼリー ○蒸しパン
18月	黒パン クリームシチュー イタリアンサラダ バナナ	黒パン じゃがいも ドレッシング 油	鶏もも肉 ハム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー アスパラガス カリフラワー キャベツ、バナナ	◎ヨーグルト ○おむすびポン! せんべい
19火	きのこうどん 菜種和え カルシウムヨーグルト	ゆでうどん 油	鶏もも肉 カルシウムヨーグルト 卵	まいだけ、なめこ えのき、にんじん わかめ、ねぎ ほうれんそう	◎ソフトせんべい ○原宿ドック
20水	ごはん、お魚ふりかけ 中華スープ 肉と野菜のみそ炒め ニラまんじゅう	米、油 砂糖、ごま油	木綿豆腐 てんぐにらまんじゅう 豚肉 みそ	こまつな、にんじん ねぎ、キャベツ しめじ、ピーマン	◎ビスケット ○プリン

献立表

2018年06月

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日付	献立名	主な材料名			◎は10時、○は午後おやつ
		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	
21木	黒パン、牛乳 スコッチエッグ チキンのサラダ りんご	黒パン ドレッシング	牛乳 スコッチエッグ 鶏ささ身	ブロッコリー キャベツ、にんじん アスパラガス きゅうり、りんご	◎たまごボーロ ○蒸しパン
22金	野菜ラーメン かぼちゃのサラダ アーモンドカル	ゆで中華めん マヨネーズ 砂糖、ごま油	豚肉 いわし	キャベツ、もやし しめじ、にんじん ねぎ、ほうれんそう かぼちゃ	◎ヨーグルト ○焼きおにぎり
25月	食パン、りんごジャム 牛乳 チーズはんぺんフライ ミモザサラダ	食パン 油、ごま油 マヨネーズ	チーズはんぺんフライ 卵	にんじん ブロッコリー アスパラガス カリフラワー	◎ゼリー ○ふかし芋
26火	ひじきごはん すまし汁 さんまのオレンジ煮 ポテトサラダ	米、マヨネーズ 油、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉、油揚げ さんまのオレンジ煮 絹ごし豆腐 ハム	ひじき、にんじん ほうれんそう えのきだけ、ねぎ きゅうり	◎えびせん ○マールカオ
27水	お弁当の日				◎ウエハース ○焼ドーナツ ○幼児牛乳
28木	焼きそば、牛乳 ツナサラダ ピーチゼリー	焼きそばめん ドレッシング、油	豚肉 ツナ油漬缶 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン ブロッコリー きゅうり	◎ビスケット ○ホットケーキ
29金	カレー丼 牛乳 ブロッコリーサラダ バナナ	米、じゃがいも 油、ごま油 ドレッシング	豚肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー バナナ	◎ソフトせんべい ○さつま芋蒸しパン

平均栄養量(給食のみ) エネルギー431kcal たんぱく質15.4g 脂質14.0g 塩分1.9g

* 材料の都合で、献立の変更もあります。ご了承ください。

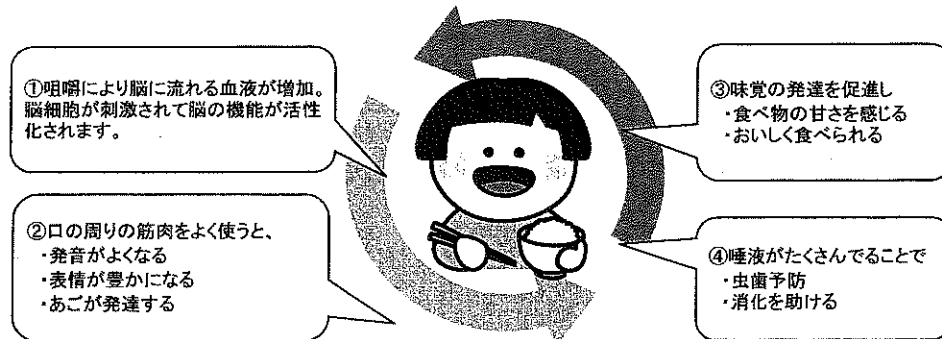


ゆっくりよく噛んで食べましょう

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が大切です。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。

ゆっくりよく噛むことの利点

噛むことには下記のような効能の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発ガン性を抑えて「がん予防」に効果があること、また肥満予防になることがわかっています。



このように、噛むことは将来の健康にだけでなく、人の見た目(外見)にも影響を与えます。食べ方の習慣は年齢と共に改善しにくくなってしまふものなので、幼児期に「食べる機能」を育てることができるように食事を支援することが大切です。