



給食予定献立表



竹駒保育園

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
未満児主食	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	あぶたま めかぶの和え物 吉野汁 キウイフルーツ	野菜ロールカツ キャベツの甘酢和え 玉ねぎと若布の味噌汁 オレンジ	肉豆腐 南瓜サラダ 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	赤魚の塩焼き カミカミサラダ つくね汁 バナナ	ハムピカタ 大根サラダ 卵スープ ミニトマト	
おやつ	フライドポテト・牛乳	バナナカスタード・麦茶	二層ゼリー・セゼン	ラスク・ヨーグルト		
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	がんもの含め煮 深山和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	煮魚 ひじき炒り煮 のっぺい汁 オレンジ	鶏真薯 油揚げと青菜の煮浸し 高野豆腐のすまし汁 ミニトマト	ポテトオムレツ 若布マヨネーズサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	生姜焼き 切り干し大根の和風サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	ローストチキン 茄子炒め 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	パインきんとん・牛乳	杏仁豆腐・セゼン	バナナケーキ・牛乳	レアチーズ・セゼン	ブルーベリーサンド・牛乳	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	鶏ごま煮 野菜炒め 五目味噌汁 オレンジ	茹で卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ささみスープ キウイフルーツ	魚のホイル焼き もやしピーマンの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	チキンナゲット シーフードサラダ 春雨スープ ミニトマト	カレー肉じゃが いんげんのサラダ 大根汁 さくらんぼ	焼きそば 南瓜のそぼろ煮 若布スープ バナナ
おやつ	チーズ入りホットケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	カルピスゼリー・セゼン	五平餅風・牛乳	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
未満児主食	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん	ごはん	【保育参観日】
副食	豚肉の柳川風 ごまもやし 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	ビビンバ カリフラワーのサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ	ハワイアンポークソテー ポテトサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ カレー風味サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	
おやつ	しょうゆだんご・牛乳	ケーキ・牛乳	ツナサンド・牛乳	豆乳プリン・セゼン	南瓜のスコーン・牛乳	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん			
副食	ひじき卵 もやしの炒め物 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉の味噌炒め 中華風サラダ きのこのスープ ミニトマト	エビグラタン コーンサラダ かきたま汁 キウイフルーツ			
おやつ	豆銀糖・牛乳	あじさいヨーグルト・セゼン	黒糖入り蒸しパン・牛乳			

6月4日は虫歯予防デー

歯は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食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。



よく噛むとすごい効果があるよ

歯の病気予防
よく噛まないとお口の筋肉や発達に影響を与え八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと食べカスが歯につきやすく虫歯や歯周病の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質も含まれています。

肥満を予防
噛むという刺激は脳内の満腹中枢に影響を与え食べ物を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。

消化を助ける
よく噛むと唾液の分泌が促進されます。よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べ物を噛まない消化が不十分になり胃に負担をかけます。

脳の活性化
よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので脳の機能が活性化します。

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	502kcal	411kcal
たんぱく質	18.7g	17.9g
脂 肪	16.9g	18.0g