



6月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。			1	2	3
副食	じょうぶな歯をつくり、健康に過ごすためには、 歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が 大切です。バランスのよい食事をよく 噛んで食べることを心がけましょう。			・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	・鶏肉のオニオントマト煮 ・ごまドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ	・焼きビーフン ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ				・くるみゆべし ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	
	5	6	7 ほかほかごはんの日	8	9	10
副食	・ポテトの肉巻き ・ひじきのごま和え ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・コンソメスープ ・バナナ	・いが蒸し ・大徳寺和え ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	・さばのホイル焼き ・白和え ・南瓜といんげんの味噌汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ラスク ・ヨーグルト	・小倉白玉 ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・バナナカスタード ・クラッカー	
	12	13	14 ほかほかごはんの日	15	16	17
副食	・鶏肉醤油煮 ・マカロニサラダ ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	・エビグラタン ・小松菜のピーナッツ和え ・キャバツの味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚の角煮 ・若布の煮物 ・すいとん汁 ・バナナ	・野菜ロールカツ ・春雨酢の物 ・若布の味噌汁 ・さくらんぼ	・豆腐ハンバーグ ・ピーマンの中華風和え ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・芋かりんとう ・牛乳	・ブラウンケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
	19	20	21 ほかほかごはんの日	22 お誕生会	23	24
副食	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	・松風焼き ・七福ナムル ・花麩の清汁 ・ミニトマト	・かつお煮付 ・大豆サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ビビンバ ・切干サラダ ・しめたま汁 ・さくらんぼ	・ひじき玉子 ・きゅうりもみ ・ささみスープ ・オレンジ	・厚揚げの甘から煮 ・もやしの炒め物 ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・バナナロールケーキ ・牛乳	・がんづき ・牛乳	
	26	27	28 ほかほかごはんの日	29	30	
副食	・生姜焼き ・粉ふき芋・人参グラッセ ・コーンとキャバツのスープ ・キウイフルーツ	・五目大豆 ・ブロッコリーのお浸し ・肉団子入り中華スープ ・グレープフルーツ	・南瓜オムレツ ・ほうれん草のソテー ・若布スープ ・オレンジ	・酢豚 ・もやしのナムル ・玉子スープ ・ミニトマト	・中華ローストチキン ・チーズサラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・バナナ	今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 408kcal ・たんぱく質 18.6g ・脂質 19.0g
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・かまもち ・牛乳	



「ひと口30回を目安に」よく噛む習慣を：

よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、じょうぶな歯をつくることにつながります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



かみかみチェック

子どもの口の動きを見て、よく噛んでいるかを観察してみましょう。

- ☐ ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- ☐ 前歯だけで噛んでいませんか？
- ☐ 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- ☐ 麦茶や水などで流し込んでいませんか？



よく噛む習慣を身につけるために、「噛む必要のある食材」を取り入れてみましょう。どのようなものが思い浮かびますか…？

魚介類
海藻類

いか 煮干し 小魚
昆布 わかめ ひじき

果物

りんご なし

根菜類
葉物野菜

ごぼう れんこん たけのこ
ほうれん草 小松菜 春菊

乾物

切干大根 凍豆腐

ナッツ類

ごま ピーナッツ
くるみ アーモンド

いも・豆類

干しいも 大豆 枝豆

* 調理の際に、食材を細かく切りすぎないなど、「噛むひと工夫」も取り入れてみましょう。