



平成27年度

給食献立表



下矢作保育園

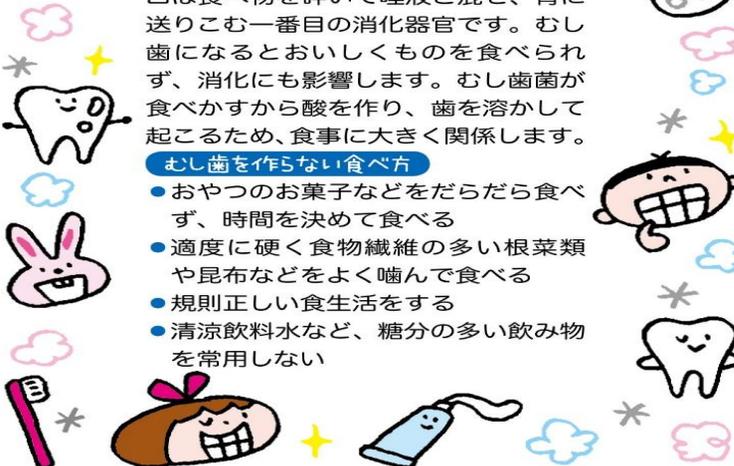
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 大根汁 バナナ	マーボーナス アスパラサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	にらとじゃこのオムレツ フロコリーのごまあえ 若布のみそ汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ 大根サラダ 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き ひじき炒り煮 小松菜のみそ汁 ミニトマト	がんもの含め煮 若布のマヨサラダ キャベツのみそ汁 バナナ
未満児 おやつ	ごはん 南瓜のスコーン ぎゅうにゅう	ごはん 白玉だんご黒蜜かけ ぎゅうにゅう	ごはん 大芋 ぎゅうにゅう	ごまごはん 焼きそばロール ぎゅうにゅう	ごはん 豆腐のムース せんべい	ごはん
	8	9	10	11	12	13
	カレー肉じゃが 深山あえ すまし汁 グレープフルーツ	ピーマン餃子 中華風サラダ なすのみそ汁 さくらんぼ	みそおでん 青菜のお浸し 吉野汁 ミニトマト	鶏真薯 七福ナムル 若布コンスープ キウイフルーツ	赤魚の塩焼き 油あげの煮浸し さつま汁 オレンジ	手作り弁当の日
	ごはん パンキンどん ぎゅうにゅう	ごはん バナナケーキ ぎゅうにゅう	ひじきごはん あじさいヨーグルト せんべい	ごはん 二色だんご ぎゅうにゅう	ごはん 石垣もち ぎゅうにゅう	
	15	16	17	18	19	20
	炒り豆腐 キャベツの甘酢あえ 卵スープ グレープフルーツ	魚の照り焼き 千草和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	エビグラタン 若布サラダ かきたま汁 バナナ	ポテトコロッケ 小松菜のごまあえ 凍り豆腐のみそ汁 さくらんぼ	肉豆腐 南瓜サラダ もやしのみそ汁 キウイフルーツ	鶏ごま煮 三色ソテー 豆腐のみそ汁 バナナ
	ごはん 餃子ピザ ぎゅうにゅう	ごはん 豆乳ババロア クラッカー	ごはん 杏仁豆腐 せんべい	ごはん ホットドック ぎゅうにゅう	卵ごはん ヨーグルトパンケーキ ぎゅうにゅう	ごはん
	22	23	24	25	26	27
	ベーコンエッグ じゃが芋きんぴら 五目味噌汁 ミニトマト	お誕生会 ピビンバ カリフラワーサラダ コンソメスープ さくらんぼ	ひじき卵 切干大根炒り煮 じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	ピザ(支援) 三色サラダ カレー汁 グレープフルーツ	酢豚 拌三糸 きのこスープ オレンジ	変わり納豆 南瓜含め煮 青菜のみそ汁 バナナ
	ごはん ビスケット ぎゅうにゅう	ごはん ケーキ ぎゅうにゅう	ごはん ハンバーグ ぎゅうにゅう	ごはん ごまポッキー ぎゅうにゅう	ごはん クッキー ぎゅうにゅう	ごはん
	29	30	 今月の予定 13日(土) 手作り弁当 18日(木) 避難訓練 練			
	イカ炒め チーズサラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ささみアーモンド揚げ シーフードサラダ 春雨スープ バナナ				
	ごはん 黒糖かいらんどう ぎゅうにゅう	ごはん ずんだ団子 ぎゅうにゅう				

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

