

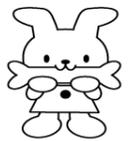
# 6月給食献立表

| 日  | 曜日 | 3歳未満児<br>10時のおやつ | 3歳・3上児昼食献立                         | 3歳未満児加算食 |            |              | 全員3時のおやつ       |
|----|----|------------------|------------------------------------|----------|------------|--------------|----------------|
|    |    |                  |                                    | 主食       | 主食         | 副食 果物等       |                |
| 1  | 金  | 牛乳 せんべい          | 豚肉の南部焼き・マカロニサラダ・果物                 |          | ごはん        |              | 牛乳 クラッカー       |
| 2  | 土  | 牛乳 ビスケット         | 肉うどん・果物                            | ×        |            |              | 牛乳 せんべい        |
| 3  | 日  |                  |                                    |          |            |              |                |
| 4  | 月  | 牛乳 クラッカー         | ポークピーンズ・メキシカンサラダ・果物                |          | ごはん        | 手作り<br>ふりかけ  | 牛乳 新玉ねぎの苺ミ ☆   |
| 5  | 火  | 牛乳 カステラ          | 魚のマヨネーズ焼き・千草和え・ごぼうの味噌汁             |          | ごはん        | 果物           | 牛乳 昆布 せんべい     |
| 6  | 水  | 牛乳 おかき           | 卵焼き・豆腐のチャンプルー・果物                   |          | ごはん        | 昆布豆          | 牛乳 あべかわ団子 ☆    |
| 7  | 木  | 牛乳 ビスケット         | 高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物<br>果物      |          | ごはん        | すまし汁         | 牛乳 アーモンドクッキー ☆ |
| 8  | 金  | 牛乳 クラッカー         | はんぺんのはさみ焼き・野菜炒め・果物                 |          | ごはん        | ミニ<br>トマト    | 牛乳 ジャムロール      |
| 9  | 土  | 牛乳 クッキー          | ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物            | ×        |            |              | 牛乳 せんべい        |
| 10 | 日  |                  |                                    |          |            |              |                |
| 11 | 月  | 牛乳 ビスケット         | 回鍋肉・粉ふき芋・ほうれん草のソテー・果物              |          | ごはん        |              | 牛乳 ごまスコーン ☆    |
| 12 | 火  | 牛乳 ジャムパン         | 魚のパーベキュー風・ラタトゥイユ<br>さやいんげんのごま和え・果物 |          | ごはん        | 青菜入り<br>スープ  | 牛乳 チーズ おかき     |
| 13 | 水  | 牛乳 クラッカー         | 牛肉と野菜のソテー・粉高野豆腐の炒り煮・金時煮豆           |          | ごはん        | 果物           | 牛乳 米粉のサミティック ☆ |
| 14 | 木  | 牛乳 せんべい          | 肉団子の中華風スープ・春雨サラダ・果物                |          | ごはん        | ミニ<br>トマト    | お茶 くずもち ☆      |
| 15 | 金  | 牛乳 クッキー          | 開園記念日ランチデー                         | ×        |            |              | 牛乳 小魚 せんべい     |
| 16 | 土  | 牛乳 ビスケット         | 焼きそば・きゅうりの昆布和え・果物                  | ×        |            |              | 牛乳 クラッカー       |
| 17 | 日  |                  |                                    |          |            |              |                |
| 18 | 月  | 牛乳 クッキー          | うま煮・ししゃもの変わり焼き・納豆・果物               |          | ごはん        |              | 牛乳 きらきらゼリー ☆   |
| 19 | 火  | 牛乳 カステラ          | 魚のラビゴットソース・ひじきサラダ<br>トマトとねぎのスープ    |          | ごはん        | 果物           | 牛乳 せんべい        |
| 20 | 水  | 牛乳 クラッカー         | 肉じゃが・赤ピーマン炒め<br>ブロッコリーのごま和え・果物     |          | 菜飯         |              | 牛乳 ごまじゃこトースト ☆ |
| 21 | 木  | 牛乳 せんべい          | 豆腐とツナのハンバーグ・切り干し大根のサラダ<br>もずくスープ   |          | ごはん        | 果物           | 牛乳 野菜のキッシュ風 ☆  |
| 22 | 金  | 牛乳 ビスケット         | とんかつ・キャベツのごま和え・すまし汁・果物             |          | ごはん        | グリーン<br>ポテト  | 牛乳 昆布 クッキー     |
| 23 | 土  | 牛乳 クッキー          | 冷麺・果物                              | ×        |            |              | 牛乳 せんべい        |
| 24 | 日  |                  |                                    |          |            |              |                |
| 25 | 月  | 牛乳 せんべい          | ポークカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵             |          | ごはん        |              | 牛乳 果物盛り合わせ ☆   |
| 26 | 火  | 牛乳 ジャムパン         | 鶏肉の変わり焼き・蒸し茄子のサラダ・果物               |          | ひじき<br>ごはん | 青菜の<br>おひたし  | 牛乳 チーズ おかき     |
| 27 | 水  | 牛乳 クラッカー         | 魚の塩焼き・五目きんぴら・トマト・果物                |          | ごはん        | 納豆           | お茶 黄桃ヨーグルト ☆   |
| 28 | 木  | 牛乳 クッキー          | 揚げ豚の三色和え・具たくさんスープ・果物               |          | ごはん        | 手作り<br>ふりかけ  | 牛乳 ビスケット       |
| 29 | 金  | 牛乳 せんべい          | 大豆の磯煮・玉ねぎソースサラダ・果物                 |          | ごはん        | ししゃも<br>味醂干し | 牛乳 塩焼きそば ☆     |
| 30 | 土  | 牛乳 ビスケット         | 味噌ラーメン・果物                          | ×        |            |              | 牛乳 クラッカー       |

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

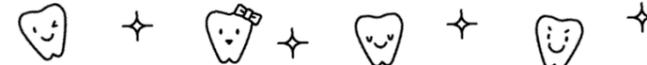
## よく噛んで食べよう



噛むことは食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、あごの成長発育、脳を活性化させるなど重要な役割があります。子どもの頃からよく噛んで食べごたえある食品を取り入れるようにしましょう。

### よく噛むとこのような効果があります

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 虫歯や歯周病を防ぐ  | だ液のぶ分泌がよくなり、口の中をきれいにします        |
| 歯並びをよくする   | 顎の骨が発達し、歯が生えるスペースができます         |
| 頭の働きをよくする  | 顎の上下の動きが、脳によい刺激になります           |
| 胃腸の働きをよくする | 消化酵素の分泌がまし、消化を助けます             |
| 歯を丈夫にする    | かみ合わせが整い、顎関節症の予防につながります        |
| 味覚を発達させる   | うす味でおいしく、素材の味がわかります            |
| 情緒が安定する    | 物を「噛む」と、体の緊張がやわらいで、ストレスが緩和されます |



### 噛みごたえのある食品

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 魚介類   | するめ、煮干し、小魚、海藻類、貝類など     |
| 根菜類   | ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、大根など |
| 葉野菜   | ほうれん草、小松菜、春菊など          |
| 果物    | りんご、なしなど                |
| いも・豆類 | さつまいも(干しいも)、大豆、枝豆、金時豆など |
| 乾物    | 切り干し大根、高野豆腐など           |

#### 〈離乳食での留意点〉

☆噛む能力に合わせたかたさや大きさにしましょう。  
☆能力以上にかたいものを与えていると、その食べ物が嫌いになったり、丸のみを覚えたりするおそれがあります。

## 手を洗う習慣を身に付けましょう！！

家庭でできる食中毒予防の第一は、手を洗うことからです。正しい手の洗い方を親子でしてみましょう。

### 手洗いの順番

|                                      |              |             |
|--------------------------------------|--------------|-------------|
| 1 石けんをよく泡立てます。                       | 2 手のひらを洗います。 | 3 手の甲を洗います。 |
| 4 指の間を洗います。                          | 5 指先を洗います。   | 6 手首を洗います。  |
| 7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。 |              |             |

## はんぺんのはさみ焼き

8日献立

【材料】三上1人分  
はんぺん……………1枚  
スライスチーズ…1枚  
ロースハム………1枚  
油……………適宜

#### 【作り方】

①はんぺん、スライスチーズ、ロースハムを2つに切り、はんぺんに深くきりこみを入れる。ロースハムとスライスチーズをはさむ。  
②フライパンかホットプレートを熱し、はんぺんを並べ両面こん