

# 6月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・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	副食 果物等	
1	月	牛乳 クッキー	回鍋肉・レバー照り煮・グリーンポテト・果物	切り干し大根ご飯		牛乳 ビスケット
2	火	牛乳 カステラ	誕生日ランチデー	×		お茶 パンヨーグルト ☆
3	水	牛乳 せんべい	鮭のムニエル・ごぼうサラダ・もずくスープ	ご飯		牛乳 お好み焼き ☆
4	木	牛乳 ビスケット	八宝菜・春雨サラダ・果物	ご飯		牛乳 チーズ おかき
5	金	牛乳 クラッカー	ポークビーンズ・メキシカンサラダ・果物	ご飯		牛乳 豆腐ドーナツ ☆
6	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月	牛乳 せんべい	親子煮・ひじき入り和え物・果物	わかじやごご飯		牛乳 人参ゼリー ☆
9	火	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・煮豆・かき玉汁	ご飯		牛乳 昆布 おかき
10	水	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ・きゅうりとじゃこの酢の物・果物	ご飯		お茶 ひじきおにぎり ☆
11	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のバーベキューソースかけ・炒めビーフン 小松菜納豆	ご飯	果物	牛乳 小魚 クッキー
12	金	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・チャンプルー・果物	ご飯		牛乳 ホットドック ☆
13	土	牛乳 ビスケット	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
14	日					
15	月	牛乳 せんべい	魚の照り焼き・野菜とコーンの和え物・味噌汁	ご飯		牛乳 7-mondクッキー ☆
16	火	牛乳 カステラ	大豆の磯煮・焼きししゃも・ピーマンのおかか和え・果物	ご飯		牛乳 開園記念日ケーキ ☆
17	水	牛乳 ビスケット	鶏肉の照り煮・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物	ご飯	わかめスープ	牛乳 小魚 せんべい
18	木	牛乳 クラッカー	エビフライ・野菜サラダ・手作りふりかけ・果物	ご飯		お茶 みかんヨーグルト ☆
19	金	牛乳 ビスケット	香味煮・青菜のごま和え・果物	ご飯		牛乳 チーズ クッキー
20	土	牛乳 クッキー	カレーうどん・きゅうりの酢の物・果物	×		牛乳 せんべい
21	日					
22	月	牛乳 せんべい	鶏肉のサッパリ煮・かぼちゃサラダ・トマト	ご飯		牛乳 じゃがバター焼き ☆
23	火	牛乳 ジャムパン	魚の西京焼き・きんぴら・豆腐スープ・果物	ご飯		牛乳 昆布 せんべい
24	水	牛乳 クッキー	ハヤシシチュー・フレンチサラダ・果物	ご飯	ゆで卵	牛乳 おふラスク ☆
25	木	牛乳 クラッカー	ちくわの磯辺揚げ・キャベツ甘酢和え・すまし汁 ミニゼリー	ご飯		牛乳 ビスケット
26	金	牛乳 ビスケット	ミートボールトマト煮・なすの炒めもの・果物	ご飯		牛乳 サンドイッチ ☆
27	土	牛乳 おかき	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 せんべい
28	日					
29	月	牛乳 ビスケット	夏野菜すいとん・切り干し大根のサラダ・果物	ご飯		牛乳 たこ焼き ☆
30	火	牛乳 カステラ	揚げ豚三色和え・ひじき佃煮・味噌汁・ミニゼリー	ご飯		牛乳 果物盛り合わせ ☆

\*○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

## 3食そろった食事をしよう 赤 黄 緑

栄養素の働きの特徴から食べ物を3つの色にわけた「3色食品群」は、簡単に理解しやすい食べ物の分類方法として知られています。栄養バランスのよい食事をするための参考にしましょう。

### 3つの色をそろえよう！！



**赤群**の食べ物は、肉類や魚介類、卵、牛乳・乳製品、豆類で、主にたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が多く含まれています。

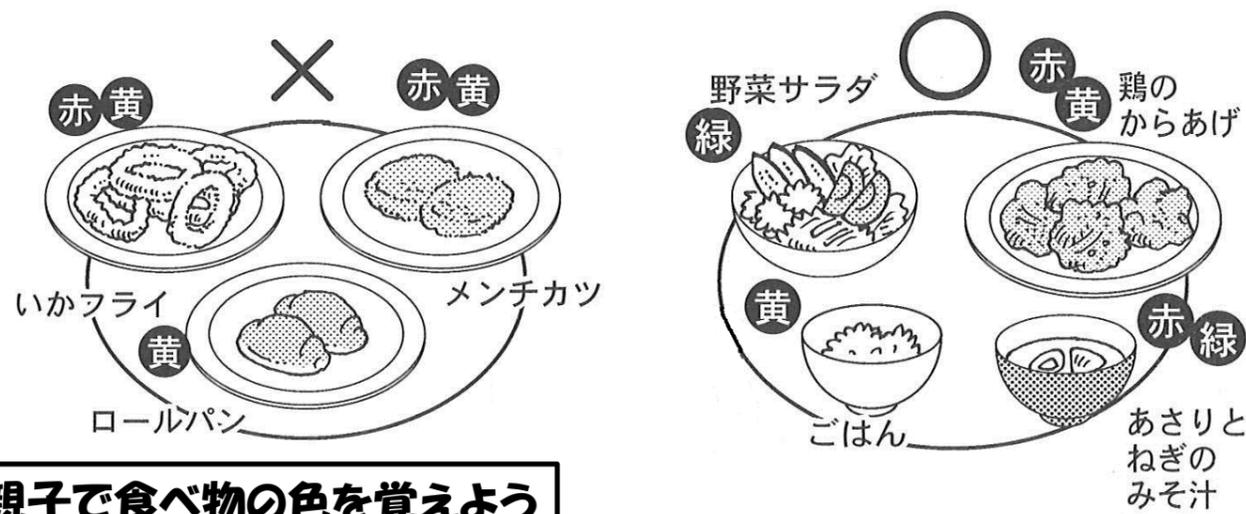
**黄群**の食べ物は、穀類(ごはん、パン、麺類など)、いも類、油脂類、砂糖などです。炭水化物(糖質)や、脂質などの栄養素が多く含まれています。

**緑群**の食べ物は、緑黄色野菜や淡色野菜、果物などで、カロテン(ビタミンA)やビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。

これら3色食品群の食べ物がそろると、栄養バランスがよくなります。

### 栄養バランスのよい食事をしていますか？

食事の時、赤や黄の食品群の食べ物だけなど偏ったとり方をすると、栄養バランスがくずれて糖尿病などの生活習慣病をまねく原因になるといわれています。毎日の食事では、3色食品群の食べ物がすべてそろるように心がけましょう。献立を考える時、ご飯やパン、めん類など黄の食べ物は、献立の主になるものなので、必ず入れるようにします。それに主菜になるおかず(赤の食べ物)副菜になるおかず(野菜などの緑の食べ物)を組み合わせます。こうすれば栄養バランスのとれた食事をとることができます。



### 親子で食べ物の色を覚えよう

子どもが3色そろった食事が体によいことを理解すれば、「緑の食べ物のピーマンを食べないと3色そろわないよ」などといって苦手な食べ物をすすめる時に役立ちます。買い物や食事の時「この食べ物は何色？」などといって、ゲーム感覚で学んでみてはいかがでしょうか。