



令和4年6月 保育園・認定こども園給食予定献立表



	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食		午後おやつ
			主 菜	食 副 菜	
月	6 20	ビスケット お茶	つるるん炒め	コーンスープ	チーズクッキー お茶
火	7 21	オレンジ お茶	中華風卵焼き	ココロコきゅうり 青菜のみそ汁	7日：ナポリタン お茶 21日：いちごのクレープ 紙パック麦茶
水	1 29	バナナ 牛乳/お茶	鶏の照り焼き	三色ナムル なめこのみそ汁	ソフトせんべい 牛乳
	15 お楽しみ献立		コーンフレークチキン	スティック野菜 (きゅうり・人参) 春雨スープ	フルーツのクリーム和え お茶
木	2 16	せんべい お茶	鯖の塩焼き	きんぴらごぼう 心のすまし汁	オレンジゼリー クラッカー
	30		カレー 	さわやか漬け	ナポリタン お茶
金	3	ヨーグルト お茶	レバーのみそ煮	温野菜 (キャベツ・人参) 豆腐のスープ	枝豆おこわ お茶
	17 食育の日		和風ハンバーグ	かみかみサラダ 中華スープ	 メロン せんべい
土	4 18	クラッカー 牛乳	トーフミールの炒り煮	野菜たっぷりスープ	揚げせんべい 牛乳
月	13 27	ビスケット お茶	いり鶏	凍り豆腐のスープ	ヨーグルト クラッカー
火	14 28	オレンジ お茶	ちくわの蒲焼き	ごま酢和え わかめのみそ汁	にらせんべい お茶
水	8 やさいの日 22	バナナ 牛乳	五目豆	蛋花湯 (タンファータン) 	甘辛せんべい 牛乳
木	9 23	せんべい お茶	さわらの変わり西京焼き	切り昆布の煮物 えのきのすまし汁	フレンチトースト 牛乳100ml
金	10 24	ヨーグルト お茶	凍り豆腐の煮物	わんたん汁	甘納豆の蒸しパン お茶
土	11 25	クラッカー 牛乳	ちくわの鶏みそ煮	じゃがいものスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ
「よくかんで食べよう！」
 ～よくかむことは、良いこといっぱい！～

- ・肥満予防
満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ
- ・味覚の発達
食べ物の甘さや美味しさが分かるようになる
- ・言葉の発達
口の周りの筋肉が発達し発音がはっきりする
- ・脳の発達
噛む刺激が脳細胞の働きを活発にする
- ・歯の病気の予防
唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする
- ・胃腸快調
消化酵素の分泌を促し食べ物の消化を助ける



	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	6月分	給与 目標	6月分	給与 目標
熱量 (kcal)	320 (181)	390 (200)	430	490
たんぱく質 (g)	17.4 (12.9)	18.5 (11.5)	17.4	18.4
脂質 (g)	13.5 (8.4)	15.5 (10.4)	12.3	13.6
カルシウム (mg)	179 (82)	230 (100)	176	210
食塩 (g)	1.7 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです *幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です