

令和3年6月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食		午後おやつ
			主 菜	副 菜	
月	7 21	ビスケット お茶	ツナじゃが	キャベツのスープ	にらせんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
火	8 やさいの日 22	オレンジ お茶	レバーのオーロラソース	ごま酢和え 大根のすまし汁	ココアクッキー 牛乳100ml
水	9 23	きゅうり お茶	ホキのマヨネーズ焼き	ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	塩せんべい 牛乳 (未満児 牛乳 100ml)
木	10 24	ヨーグルト お茶	八宝菜	にらのスープ	黒蜜いも 牛乳100ml
金	11 25	せんべい お茶	五目豆	なめこのみそ汁 バナナ	ポンデケーキ 牛乳100ml
土	12 26	クラッカー 牛乳	回鍋肉(ホイコーロー)	野菜たっぷりスープ	ビスケット 牛乳 (未満児 ベイビービスケット)
月	14 28	ビスケット お茶	ツナのオープン焼き	トマト オクラのスープ	フルーツのクリーム和え クラッカー
火	1 15	オレンジ お茶	ポークビーンズ	野菜とわかめのスープ チーズ	ジャムサンド お茶
	29		豆腐の真砂揚げ	ココロきゅうり 心のみそ汁	ヨーグルト せんべい (未満児 ミニヨーグルト)
水	2 30	きゅうり お茶	鮭の変わり西京焼き	三色お浸し はんぺんのすまし汁	おからかりんとう 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
	16 お楽しみ献立		焼き肉	スティック野菜 (アスパラガス・人参) わんたんスープ	メロン せんべい
木	3	ヨーグルト お茶	麻婆豆腐	春雨スープ	焼きうどん 牛乳100ml
	17				りんごのタルト 紙パック麦茶
金	4	せんべい お茶	チキンカレー	さわやか漬け	ごまトースト 牛乳100ml
	18 食育の日		和風ハンバーグ	かみかみサラダ コーンスープ	ぶどうゼリーヨーグルト クラッカー
土	5 19	クラッカー 牛乳	キャベツとウインナーの炒め物	じゃがいものスープ	揚げせんべい 牛乳

食育のテーマ「よくかんで食べよう！」
～よく噛むことは、良いこといっぱい～

* 味覚の発達

食べ物の甘さやおいしさがわかるようになる



* 言葉の発達

口の周りの筋肉が発達して発音をはっきりする

* 肥満の予防

脳の満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ



* 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

噛むことで、口の中に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



* お楽しみ献立	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)	373 (207)	390 (200)	480	490
たんぱく質 (g)	17.5 (12.7)	18.5 (11.5)	17.9	18.4
脂質 (g)	16.3 (9.1)	15.5 (10.4)	14.7	13.6
カルシウム (mg)	217 (87)	230 (100)	218	210
食塩 (g)	1.7 (1.3)	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