

日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか(蛋白質) 血液や肉をつくる	きいろ(糖質・脂質) 力や体温となる	みどり(無機質・ビタミン) 体の調子をとのえる
1	金	ごはん ちきんかつ ほうれんそうさらだ みそしる	ちーず	★しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	ちきんかつ ぎゅうにゅう ちーず	ごはん あぶら しょくぱん ばたー	ほうれんそう もやし にんじん さといも わかめ
2	土	たにんどん かぼちゃさらだ みそしる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご おふ ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず おかし	たまねぎ きぬさや かぼちゃ きゅうり ほうれんそう
4	月	ごはん とりにくのかれーやき ひじきとえだまめのさらだ みそしる	ここなっつきふれ	あいすくりーむ ぱりんこ	とりにく	ごはん あいすくりーむ ぱりんこ ここなっつきふれ	ひじき えだまめ にんじん さつまいも ねぎ
5	火	びびんば しんじゃがとベーこんのちーずやき わかめすーぷ	よーぐると	すいーとぽてと ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーこん よーぐると ぎゅうにゅう たまご	ごはん すいーとぽてと	ほうれんそう もやし にんじん じゃがいも わかめ たまねぎ
6	水	のりまきかたつむり とりにくのからあげ こまつなのいそあえ すましじる よーぐると	するめ	★けるけるけーき ぶどうじゅーす	とりにく とうふ よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ほっとけーきみつくす ましゅまろ ちよこちつぷ ぶどうじゅーす	のり こまつな もやし にんじん するめ
7	木	しょくぱん(じゃむ) ぼーくびーんず ちーずさらだ こんそめすーぷ	ばなな	★ふらいどぽてと ぎゅうにゅう	ぶたにく だいや ぎゅうにゅう ちーず	しょくぱん じゃむ あぶら	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり しめじ ばなな じゃがいも
8	金	むぎごはん きれいのおろしに ーんさらだ みそしる りんご	ちーず	★かぼちゃとくろごまけーき ぎゅうにゅう	きれい おふ ちーず ぎゅうにゅう	むぎごはん ほっとけーきみつくす	だいこん ーん きやべつ わかめ りんご かぼちゃ ごま
9	土	かきたまうどん てりやきにくだんご きゅうりのちゅうかさらだ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	たまご にくだんご ぎゅうにゅう	うどん おかし	わかめ ねぎ きゅうり もやし
11	日	ごはん さらわのごまやき きりぼしだいこんに みそしる おれんじ	まりー	★あじさいぜりー ぼたぼたやき	さわら とうふ あぶらあげ	ごはん まりー ぱりんこ ぜりー	ごま きりぼしだいこん おれんじ
12	火	たこらいす はるさめさらだ わんたんすーぷ	よーぐると	めろんぱん ぎゅうにゅう	ぶたにく ちーず しーちきん よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ わんたん めろんぱん	たまねぎ びーまん きやべつ とまと にんじん しいたけ もやし ねぎ
13	水	ひじきごはん さけのしおやき ころころさらだ みそしる	こんぶ	★びーちよーぐると ぱりんこ	さけ はむ よーぐると	ごはん ぱりんこ	ひじき にんじん きゅうり じゃがいも だいこん ねぎ ももかん
14	木	みーとそーすすばげてい つなさらだ ちーずおむれつ	ばなな	★こんぶおにぎり にほし おちや	あいびきにく しーちきん ちーずおむれつ	そふとめん ごはん	たまねぎ にんじん びーまん きやべつ まっしゅーむ じま と きやべつ ばなな のり こんぶ
15	金	ごはん ればーいりはんぱーぐ とまとさらだ みそしる	ちーず	★きなこあげぱん ぎゅうにゅう	あいびきにく ぶたればー ちーず きなこ ぎゅうにゅう	ごはん ぱんこ ろーるぱん あぶら	たまねぎ だいこん きゅうり とまと もやし えのき にんじん
16	土	しょくぱん(じゃむ) みーとおむれつ ぐりーんさらだ ういんなーしちゅー	おかし	おかし ぎゅうにゅう	みーとおむれつ ういんなー ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃむ おかし	きやべつ きゅうり ぶろっこりー じゃがいも にんじん たまねぎ
18	月	ごはん さわらのいそべやき こうやどうふに みそしる すいか	ぱりんこ	しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	さわら こうやどうふ おふ ぎゅうにゅう	ごはん ぱりんこ しゅーくりーむ	あおのり にんじん しめじ さといも すいか
19	火	だいやかれー ぷれーんおむれつ かいそうさらだ	よーぐると	★びざふうむしぱん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいや おむれつ よーぐると ぎゅうにゅう ちーず ベーこん	ごはん ほっとけーきみつくす	にんじん じゃがいも たまねぎ かいそう きやべつ ーん
20	水	ごはん しろみざかなのふらい もやしのおかかあえ みそしる ちーず	にほし	★ふるーちえ うえはーす	しろみざかな おふ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん あぶら うえはーす ふるーちえの もと	もやし にんじん おかか だいこん ねぎ にほし
21	木	ろーるぱん とりにくのまよねーずやき やさいそてー ーんぼたーじゅ	ばなな	★ぼんでけーじよ やさいじゅーす	とりにく ぎゅうにゅう ちーず	ろーるぱん まよねーず しらたまこ ぱんこ やさいじゅーす	きやべつ にんじん あすばらがす ーん ばなな
22	金	まーぼーどん むししゅうまい みそしる	ちーず	★あんぱんまんくつきー ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく しゅーまい ちーず ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ばたー	たまねぎ にんじん わかめ はくさい
23	土	ひやしそうめん にくじゃが こまつなとつなのあえもの	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく しーちきん ぎゅうにゅう	そうめん おかし	じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな ねぎ
25	月	ごはん かぼちゃころっけ ひじきに すましじる りんごぜりー	ほしたべよ	★ぼつぷこーん ぎゅうにゅう	かぼちゃころっけ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ほしたべよ ぼつぷこーん あぶら ぜりー	ひじき いんげん にんじん だいこん
26	火	ちゃーはん やきぎょうざ ゆでとうもろこし あおなすーぷ	よーぐると	はらじゅくどつく ぎゅうにゅう	やきぶた たまご ぎょうざ よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん はらじゅくどつく	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし ちんげん さい しめじ ねぎ
27	水	ごはん しろみざかなのしょうゆばたーやき ほうれんそうのごまあえ みそしる きうい(ばなな)	するめ	★きらきらぜりー りつつ	ほき あぶらあげ	ごはん ばたー ぜりー りつつ	ほうれんそう もやし ごま かぼちゃ きうい(ばなな)
28	木	やきそば ふらんくふると やさいすーぷ	ばなな	わらびもち ぎゅうにゅう	ぶたにく ふらんくふると ぎゅうにゅう	やきそば わらびもち	きやべつ にんじん あおのり はくさい たまねぎ
29	金	わかめごはん とりにくのれもんき きやべつのおこんぶあえ あつやきたまご ひとくちぜりー	ちーず	ぶちけーき ぎゅうにゅう	とりにく たまご ちーず ぎゅうにゅう	わかめごはん あぶら ぜりー ぶちけーき	きやべつ にんじん しおこんぶ さといも わかめ
30	土	しょうがやきどん はくさいのゆかりあえ みそしる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん おかし	はくさい こまつな ゆかり じゃがいも ねぎ

じめじめと暑い時期になってきました。6月4日は虫歯予防デー、そして6月4日～10日の期間は「歯と口の健康週間」です。おいしくごはんを食べるためにも健康な歯を保ちましょう！

食べて元気になろう～子どもの食養生～

歯やあごを丈夫にする しっかり噛んで食べる習慣を身につけよう！

虫歯の予防には、砂糖と油を多く含む食べ物を控えることが大切です。虫歯と油は無関係のようですが、油の多い食べ物は歯にこびりつきやすく虫歯の原因になります。

最近、やわらかくて味付けの濃い食べ物が増え、よく噛んで味わうことが少なくなっているようです。

よく噛むと、唾液がたくさん出て歯を殺菌し、虫歯を防ぐ効果があります。歯やあごを丈夫にするためには昔ながらの素朴なおやつを見直してみるのもいいかもしれません。

おしゃぶり昆布は、噛めば噛むほどまみが出てくる優れたおやつです。昆布には、歯や骨の形成に関わるマグネシウムやカルシウム、歯のエナメル質を強くして虫歯を予防するフッ素も含まれています。甘いお菓子の代わりにおすすめです。

※食材の入荷状況、原材料表示等により献立を変更する場合があります。

食育目標

よく噛んで食べよう～よく噛むにはどうしたらいいの？～

- ◆大きめに切る
包丁の「刃」ではなく、自分の「歯」を使って食べましょう。
- ◆噛みにくい食べものを増やす
ゴボウやレンコン、コンニャクなどしっかりと噛まなければならないものをプラスしてみましょう。
- ◆汁物で流し込まない
食卓に水やお茶などの飲み物を置いて、食べ物をしっかり噛まずに「流し食べ」をすることはよくありません。最近では口当たりのいいやわらかい食べ物が多いため、流し食べをすると噛む回数が少なくなってしまいます。
- ◆一緒にモグモグする
大人がモグモグと噛んでいる様子を少し大きめにを見せてあげるといいですね。ぜひ、「ご飯はモグモグしてからゴックンするんだよ」とお手本を見せてあげてください。

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など

パワーアップ！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり！！