2023年 6月　献立表

日東保育園

日付	献立	材料名（◎10時おやつ、○3時おやつ）				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 木	御飯、鶏のフリッター、キャベツとわかめのナムル、コンソメスープ	米、てんぷら粉、○玄米ぼんせん醤油味、油、白ごま、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	わかめ、鶏むね、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉	酒、食塩、ブイヨン、カレー粉	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	玄米ぼんせん醤油味、ほうじ茶
02 金	親子丼、みそ汁、バナナ	米、○畑のクラッカー、○うの花クッキー、三温糖、◎野菜スティック	○牛乳、卵、木綿豆腐、赤みそ、鶏肉、鶏卵二重こうや豆腐　細切り、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、グリンピース、干ししいたけ	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	うの花クッキー、畑のクラッカー、牛乳
03 土	惣菜パン、くだものゼリー、牛乳	◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
05 月	ソース焼きそば、水餃子スープ、型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	焼きそばめん、○米、○白ごま、油、○ごま油、◎ふわふわチップにんじん味	○チーズ、豚肉、水餃子R、チーズ、わかめ、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、○コーン、にんじん	焼きそばソース、○めんつゆ・2倍濃縮、○しょうゆ、食塩、しょうゆ、酒、鶏がらスープ、○カレー粉	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	カレーチーズ焼きおにぎり、ほうじ茶
06 火	カレーライス、バンバンジー風サラダ、ミニヨーグルト	米、じゃがいも、ねりごま（白）、○青りんごゼリーの素カップなし、○いちごゼリーの素カップなし、○三温糖、油、三温糖、ごま油、◎星のおせんべい	豚肉、鶏ささ身、ミニヨーグルト、◎牛乳	○フルーツミックス、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんじん、トマト、○みかん缶	カレールウ、しょうゆ、酒、白だし、ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	フルーツポンチ、ほうじ茶
07 水	わかめ御飯、拌八宝、豆腐スープ	米、○キヌアあられ、じゃがいも、○あずきなクラッカー、はるさめ、ごま油、三温糖、油、◎とうもろこしでつくったパフ	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、わかめ、煎挽チキンウィンナー（20g）、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、鶏がらスープ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	キヌアあられ塩味、あずきなクラッカー、牛乳
08 木	御飯、鶏のつくね、キャベツのおかか和え、みそ汁	米、じゃがいも、○マカロニ、○三温糖、三温糖、◎ふわふわチップじゃがいも味	赤みそ、○きな粉、油揚げ、炭火鶏つくね、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん	白だし、しょうゆ、○食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	きな粉マカロニ、ほうじ茶
09 金	ツナのトマトクリームパスタ、肉団子スープ、型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	スパゲッティ、○マヨネーズ、油、○薄切り食パン、◎野菜スティック	ツナ、生クリーム、○チーズ、○しらす干し、牛乳、肉だんご、チーズ、○あおのり、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん	ケチャップ、ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック	じゃこトースト、ほうじ茶
10 土	親子のつどい						
12 月	御飯、厚揚げとこんにゃくの肉味噌炒め、すまし汁	米、○むしパンミックス、三温糖、油、◎ふわふわチップにんじん味	生揚げ、豚肉、赤みそ、○ヨーグルト、◎牛乳	にんじん、たまねぎ（みじん切り）、○オレンジ果汁、しめじ、○みかん缶、こまつな、干ししいたけ、板こんにゃく	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	ヨーグルトむしパン、ほうじ茶
13 火	コッペパン、じゃがいものチーズオムレツ（日）、きのこのスープ、ヤクルト（幼児）、アシドミルク（乳児）	じゃがいも、○三温糖、コッペパン、◎星のおせんべい	卵、ハム、牛乳、ベーコン、チーズ、ヤクルト65、◎牛乳、アシドミルク	○オレンジ果汁、○みかん缶、たまねぎ、たまねぎ（みじん切り）、にんじん、まいたけ、しめじ、グリンピース、えのきだけ、○アガー、干ししいたけ	フイヨン、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	オレンジゼリー、ほうじ茶
14 水	御飯（雑穀入り）、白身魚のフライ、人参しりしり、みそ汁	米、○クラッカー、油、雑穀米、○砂糖、三温糖、ごま油、○星のおせんべい、◎とうもろこしでつくったパフ	赤みそ、○スキムミルク、卵、ツナ、油揚げ、白身フライ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、なめこ	○ココア（ピュアココア）、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	クラッカー、星のおせんべい、スキムココア
15 木	おでかけ弁当	○小麦粉、○油、○三温糖、◎ふわふわチップじゃがいも味	○牛乳、○卵、◎牛乳	○りんご	○ベーキングパウダー、○食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	りんごケーキ、牛乳
16 金	御飯、肉じゃが、みそ汁、アシドミルク	米、じゃがいも、○三温糖、○青りんごゼリーの素カップなし、三温糖、油、◎野菜スティック	○牛乳、豚肉、赤みそ、アシドミルク、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、えのきだけ、にんじん、さやいんげん、○アガー、○かんてん	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	あじさいゼリー、ほうじ茶
17 土	ウインナーロールパン、くだものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
19 月	五目うどん、ちくわの磯辺揚げ（幼児）、野菜とわかめのふわふわ豆腐（乳児）、型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	うどん、○コーンフレーク、油、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、豚肉、チーズ、ちくわの磯辺揚げ、野菜とわかめのふわふわ豆腐、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	コーンフレークミルクがけ、ほうじ茶
20 火	薄切り食パン、ブラウンシチュー、マカロニサラダ、りんごゼリー	○米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、薄切り食パン、○白ごま、◎星のおせんべい	豚肉、ハム、○かつお節、◎牛乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、○だいこん（たくあん）、コーン、アガー、グリンピース	ハヤシ　フレーク、○めんつゆ・2倍濃縮、しょうゆ、酒、ブイヨン、ウスターソース、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	たくあんとおかかのおにぎり、ほうじ茶
21 水	チャーハン、鶏のからあげ、三色ナムル、中華風コーンスープ	米、片栗粉、小麦粉、○しっとりロールケーキ、油、油、白ごま、ごま油、◎サクサクポーロかぼちゃ、○お米de国産いちごのスティックケーキ	卵、豚肉、鶏むね、◎牛乳	クリームコーン、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ（みじん切り）、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、サクサクポーロかぼちゃ	ロールケーキ（幼児）、米粉いちごスティック（乳児）、ほうじ茶
22 木	鮭とひじきの混ぜ御飯、ささみときゅうりの酢の物、すまし汁	米、○小麦粉、○三温糖、○油、三温糖、◎ふわふわチップじゃがいも味	○牛乳、木綿豆腐、鶏ささみ、○卵、ひじき、ざけ、わかめ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、○にんじん、にんじん、きぬさや、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん味ひとすじ、酒、酢、食塩、○ベーキングパウダー、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	にんじんケーキ、牛乳
23 金	御飯、回鍋肉、わかめスープ	米、○ふ菓子、三温糖、ごま油、◎野菜スティック、○紫いもチップ	生揚げ、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック	ふ菓子、紫いもチップ、ほうじ茶
24 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
26 月	御飯、マーボー豆腐、春雨入り中華スープ	米、はるさめ、三温糖、○薄切りバウムクーヘン、片栗粉、ごま油、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ（みじん切り）、もやし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	薄切りバウムクーヘン、牛乳
27 火	ちゃんぽん麺、揚げしゅうまい（幼児）、肉しゅうまい（乳児）、型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	中華麺、油、○三温糖、◎星のおせんべい	○ヨーグルト、豚肉、さつま揚げ、牛乳、鶏用肉しゅうまい、チーズ、◎牛乳、チーズ	○フルーツミックス、たまねぎ、キャベツ、コーン、○みかん缶、にんじん	酒、本みりん味ひとすじ、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	フルーツヨーグルト、ほうじ茶
28 水	五目御飯、キャベツと鶏ささ身のごまあえ、みそ汁	米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○油、○三温糖、すりごま、三温糖、◎サクサクポーロかぼちゃ	○牛乳、鶏肉、赤みそ、鶏ささ身、○卵、油揚げ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、○ココア（ピュアココア）、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、サクサクポーロかぼちゃ（乳児）	マーブルケーキ、牛乳
29 木	御飯、アジの南蛮漬け、かき玉汁	米、○ミレービスケット、○畑のクラッカー、三温糖、油、片栗粉、◎ふわふわチップじゃがいも味	○牛乳、卵、アジ、◎牛乳	えのきだけ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、こまつな	しょうゆ、酢、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	ミレービスケット、畑のクラッカー、牛乳
30 金	御飯、高野豆腐と鶏ひき肉の和風ハンバーグ（日）、すまし汁、ぶどうゼリー	米、三温糖、片栗粉、○カスタードワッフル、◎野菜スティック	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏卵二重こうや豆腐　細切り、わかめ、◎牛乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、こまつな、にんじん、アガー、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	カスタードワッフル、牛乳

よく噛んで食べよう

食べ物の栄養を効率よく摂取するうえで欠かせない咀嚼力。離乳食から幼児食になっても咀嚼機能の発達はまだまだ続きます。3歳になると5歳の子と同じようなものを食べられるようになりますが、まったく同じように食べることができるのかというとそうではありません。3歳ぐらいだと噛む力は大人の半分程度とされています。口に入れて飲み込んでいれば「ちゃんと食べている」と思いがちですが、「ただ飲み込んでいる」のと「よく噛んでいる」とでは大きな違いです。よく噛むことは、消化吸収がスムーズになり、効率的に栄養を摂ることができるという、子どもの心身の健やかな発達に欠かせない役割があります。
6月4日は「虫歯予防デー」です。咀嚼をするのに大切な歯を大切にして、よく噛んで元気に過ごしましょう。

※都合により献立を変更することがあります。

食事は正しい姿勢で

食事をするとき、子どもたちはどのような姿勢で食べていますか？
①テーブルと座面の高さを合わせましょう。
背筋を伸ばして座った時に、腰と膝の角度が直角になっているとよいです。
肘を直角に曲げた時に肘はテーブルと同じ高さになるように座面の高さを調整しましょう。
②イスの座面の奥行を合わせましょう。
お尻から膝裏までしっかりと座面があることが大切です。
③そのまま真っすぐ垂直に足をおろした所に足台を用意しましょう。
足がぶらぶらしていると姿勢を保つことができず、猫背になったり、上手く力が入らず咀嚼が弱くなったり、噛む回数が減りあごが十分に発達しません。その結果、あごが小さいままで永久歯が狭いスペースに無理に生えてくるので、歯並びが悪くなる恐れがあります。
体を起こして、足裏が付いた安定した姿勢が維持できると食事に集中できます。
よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されず消化もよくなります。