

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(0~4歳児)	午後(1~4歳児)	ミルク	血や肉・骨となる	きいろ	みどり			午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	ミルク	血や肉・骨となる	きいろ	みどり
1	マージンごはん 豆腐ハンバーグ こんにやくのソテー ブロッコリー コーンスープ スイカ	ミルク・バナナ	ジャム入りマフィン	ミルク	鶏肉 豚ひき肉 豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 ブロッコリー コーン缶 キャベツ スイカ	16	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンパキン豆乳スープ バナナ	ミルク・バナナ	みそおにぎり	ほうじ茶	白身魚 鶏ささみ 調整豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 玉ねぎ ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	くずもち	ミルク	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにやく トマト 白菜 きゅうり	17	おべんとう	ミルク・バナナ	バナナと芋のケーキ	ミルク			
3	ごはん(強化米入り) しらすふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル	ミルク・バナナ	フランスパン (ジャム) ミルク	ミルク	しらす干し 豚肉 干しじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 アサゲ菜	18	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	ミルク・バナナ	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶		
4	フーチパージュシー タンダーチキン 人参シリシリー(ゴーヤ入り) 温サラダ みそ汁 バナナ	ミルク・バナナ	黒糖アガラサー	ミルク	ツナ缶 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 玉ねぎ にがり もやし トマト キャベツ ブロッコリー とうがんとろかん	19	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク・バナナ	スバム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル		
5	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ミルク・バナナ	ふかし芋	ミルク	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン アサゲ菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	21	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ スティックきゅうり(塩) わかめスープ	ミルク・バナナ	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶		
7	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ブロッコリー ネーブル	ミルク・バナナ	サターアングー	ミルク	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがんとろかん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー 大根	22	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ バナナ	ミルク・バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干しじき 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ トマト ピーマン レタス 玉ねぎ		
8	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ ネーブル	ミルク・バナナ	いなり寿司	ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	鶏みん布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 桃缶	23	慰霊の日	ミルク・バナナ	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶		
9	へちまどんぶり(強化米) バインドポテ キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	ミルク・バナナ	キャロットサンド	りんごジュース	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ キャベツ	24	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 人参 Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 桃缶		
10	ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ そうめん汁 ネーブル	ミルク・バナナ	オートミールスナック	ミルク	豚レバー 鶏もも肉 竹小町	精白米 炒りごま そうめん	ごぼう 人参 トマト 糸こんにやく 干しいたけ レタス きゅうり ネーブル	25	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	ミルク・バナナ	鮭 豚ひき肉	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン		
11	鮭のみじ焼き ゴーヤチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	ミルク・バナナ	大学芋	ミルク	鮭 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	26	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	ミルク・バナナ	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル		
12	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル	ミルク・バナナ	コッペパン	ミルク	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	28	タコライス ゴーヤの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	ミルク・バナナ	豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にがり 白菜 Hコーン缶		
14	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	さつま芋の蒸しパン	ミルク	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	29	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー ブロッコリー 春雨スープ スイカ	ミルク・バナナ	油揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー たけのこ		
15	マージンごはん 麻婆豆腐 もずくの天ぷら(卵なし) スライスマト コーンスープ スイカ	ミルク・バナナ	お麩ラスク	ミルク	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 トマト コーン缶	30	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがんとろかん ネーブル		

★材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

(作成者) 栄養士 野原正子

毎年6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」です。

食育? 何をするの?
むずかしく考えなくてもOK!
まずは、「家族そろって食事をする」
「いただきます! ごちそうさま! を言う」
など、食を通じたコミュニケーションや食事のマナーを意識してみるのもいいし、食品成分表示を見て、健康を意識した食事をするのもOK! また、農林漁業体験や「食」に関するイベントへ参加するなど、自分ができることなら何でも良いので、「食」について考えたり、お話を

「きっかけ」にしてみましょう。

歯を大切に!

♪歯磨きタイムを楽しもう♪

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣がとても大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。食後や寝る前に歯磨きの声かけし、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きはスキンシップにもなります。子どもたちの嬉しい時間にしたいものです。しっかりと歯磨きができたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

おいしく食べるためのむし歯予防

身体に大切なカルシウム

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。