



令和2年度

6月 給食だより

相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力となるよ	からだの調子をよくする
1	月	ミルクココア	タコライス たまごスープ オレンジ	牛乳 まるぼうろ	合ひき肉 チーズ 卵 牛乳	強力粉 米	玉ねぎ レタス トマト 青ピーマン 人参 セロリー えのき こねぎ オレンジ
2	火	ヤクルト	イワシの蒲焼 すまし汁 ニラたま炒め 黄桃缶	アイスマルク ジャムパン	イワシ(白身魚) たまご豆腐 卵 鶏肉 脱脂粉乳	食パン 米	えのき みつば 玉ねぎ にら 人参 黄桃缶
3	水	牛乳 パン	きつねうどん ジャーマンポテト プチトマト パナナ	プリン	かまぼこ 油揚げ ベーコン	うどん麺 じゃが芋 米	こねぎ 人参 ミニトマト パナ ナ
4	木	アイスマルク	ササミフライ ワカメのみそ汁 豆腐サラダ パイン缶	きな粉ミルク せんべい	ささみ 卵 豆腐 ハム 脱脂粉乳 きな粉	米	わかめ 玉ねぎ えのき きゅうり 人参 黄ピーマン パイン缶
5	金	お茶 せんべい	ちくわの甘辛煮 中華風スープ 切り干し大根のナムル レタス オレンジ	牛乳 ごまドーナツ	ちくわ 卵 かにかま 牛乳	薄力粉 バター 米	もやし 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ こねぎ 人参 切り干大根 オレンジ
6	土	牛乳	卵焼き ミートボール ウインナー プチトマト 枝豆 果物	牛乳 お菓子	卵 合ひき肉 ウインナー 牛乳	米	ミニトマト 枝豆 パナナ
8	月	牛乳 クッキー	たまご丼 わかめと薄揚げのさつと煮 オクラのゴマ和え いりこ ヤクルト	ミルクココア バナナ	鶏肉 卵 油揚げ しらす ちくわ いりこ 脱脂粉乳	米	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ わかめ オクラ りんご パナナ
9	火	ぶどうジュース	鮭の塩焼き 薄揚げとキャベツのみそ汁 肉じゃが サラダ菜 オレンジ	牛乳 ミルクパン	鮭 油揚げ 豚肉 牛乳 練乳	したらき じゃが芋 強力粉 バター 米	キャベツ 小ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース サラダ菜 オレンジ
10	水	牛乳 パン	焼きビーフン パンプキンスープ チーズ 黄桃缶	アイスマルク 昆布クッキー	豚肉 ちくわ 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	ビーフン 米	玉ねぎ 人参 青ピーマン きくらげ 干しいたけ かぼ ちゃ バセリ 黄桃缶 昆布
11	木	アイスマルク サブレ	麻婆豆腐 ひじき煮 スライスきゅうり パナナヨーグルト	牛乳 フライドポテト	豚肉 豆腐 丸天 ヨーグルト 牛乳	こんにやく じゃが芋 米	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ひじき 絹さや きゅうり パナ
12	金	牛乳 クッキー	誕生会 カレーライス(具材はバイキング) マカロニサラダ メロン	牛乳 カップケーキ	合ひき肉 うずら卵 ウインナー 牛乳 ハム	じゃが芋 マカロニ 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース きゅうり キャベツ メロン
13	土	牛乳	チーズちくわ じゃが芋のみそ汁 五目豆 果物	豆乳 お菓子	ちくわ チーズ 卵 油揚 げ 大豆水煮 鶏肉 豆乳	じゃが芋 こんにやく 米(パン)	わかめ 玉ねぎ こねぎ ごぼ う レンコン 人参 オレンジ
15	月	ミルクココア せんべい	中華丼 春雨サラダ いりこ りんご	牛乳 南瓜のソフトクッキー	豚肉 うずら卵 えび い か ハム いりこ	はるさめ 米粉 米油 片栗粉 米	きくらげ たけのこ にんじん 玉ね ぎ 干しいたけ 白菜 しょうが 人 参
16	火	バナナ	魚の照り焼き すまし汁 筑前煮 のり納豆 パイン缶	牛乳 たまごサンド	魚 たまご豆腐 鶏肉 丸天 納豆 牛乳 卵	こんにやく 里芋 食パン 米	えのき みつば 玉ねぎ 筍 人参 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん パイン缶
17	水	牛乳 パン	シーフードスパゲティ 線野菜のスープ 白桃缶	アイスマルク アーモンドケーキ	いか えび 脱脂粉乳 卵	スパゲティ 薄力 粉 バター 米	玉ねぎ 人参 しめじ あまのり キャベツ 白桃缶
18	木	牛乳 ソーセージ	鶏の唐揚げ ワカメと豆腐のみそ汁 人参のゴマ和え サラダ菜 パナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米	にんにく わかめ 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり サラダ菜 パナナ
19	金	ヤクルト	魚のみそ焼き かき玉汁 パンプキンサラ ダ プチトマト みかん缶	牛乳 きな粉団子	魚 卵 ハム 牛乳 きな 粉	団子の粉 米	玉ねぎ 人参 みつば きゅう り かぼちゃ ミニトマト みか ん缶
20	土	牛乳	オープンオムレツ 線野菜のスープ みかん缶	牛乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 果物
22	月	アイスマルク	ハヤシライス ささ身とキャベツの梅肉和え ソーセージ 黄桃缶	お茶 大豆といりこの揚げ	豚肉 ささみ 大豆 魚肉 ソーセージ いりこ	米	玉ねぎ しめじ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり 梅 黄桃缶
23	火	牛乳 ウエハース	アジの南蛮漬け なめこのみそ汁 レタス みかん缶	ミルクココア コロコロラスク	あじ 油揚げ 脱脂粉乳	食パン バター 米	玉ねぎ 人参 青ピーマン なめこ こねぎ レタス みかん缶
24	水	牛乳 パン	パリパリ血うどん ポテトサラダ トマト りんご	フルーツ白玉	いか えび ハム 牛乳	中華麺 じゃが芋 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ね ぎ もやし キャベ ツ きゅうり
25	木	ヤクルト	揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう レタス パイン缶	アイスマルク せんべい	豆腐 ちくわ 脱脂粉乳	こんにやく 米	えのき みつば ごぼう 人参 レタス パイン缶
26	金	お茶 せんべい	すり身の五目焼き ワカメスープ サラダ菜 ひき肉とチンゲン菜のチャプチェ パナナ	あじさいゼリー	すりみ 豚肉 ゼラチン	はるさめ 米	玉ねぎ 人参 ごぼう こねぎ きく らげ わかめ えのき みつば チン ゲンサイ にんにく しょうが サラ
27	土	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ 黄桃缶	牛乳 お菓子	ウインナー 大豆 ツナ缶 牛乳	米(パン)	人参 玉ねぎ トマト キャベツ 黄ピーマン きゅうり コーン 黄桃缶
29	月	牛乳 ソーセージ	野菜たっぷりカレー イカとワカメの酢の物 ゆで卵 いりこ オレンジ	ミルクココア ココナッツサブレ	鶏肉 牛乳 いか 卵 いりこ 脱脂粉乳	じゃが芋 はるさめ 米	玉ねぎ 人参 なす コーン わかめ きゅうり オレンジ
30	火	アイスマルク	ししゃもフライ なすのみそ汁 ひじきと大豆の煮物 レタス パイン缶	お茶 黒糖やきもち	ししゃも(白身魚) 卵 丸天 大豆	こんにやく 団子の粉 米	なす 玉ねぎ しめじ こねぎ ひじき いんげん 人参 レタス パイン缶 干しぶどう

〈かむ力を育みましょう!〉

は手作りのおやつです。

幼児期は、生涯の食生活や食べ方の基礎をつくる大切な時期です。よくかんで食べることには、さまざまなよい効果があります。よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味が分かったり、虫歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。そして、よくかむと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活発になるため、記憶力を高めると言われています。その上、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかり動かすことで、きれいな発音にもつながります。

〈かむ力をアップさせる食品〉

肉、きのこ、海藻、乾物、よくかむ必要のある野菜、発達段階を考慮しつつ食事に取り入れましょう。また、切り方も大切で、少し大きめに切ることで、自然とよくかむようになります。

