

令和3年 6月 幼稚園 給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	火	ごはん カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ ミニゼリーりんご 牛乳	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 ジャがいも 米粉カレールー ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご
2	水	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 磯和え 牛乳	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ もやし はくさい こまつな
3	木	中華めん しょうゆラーメン ごぼう入りつくね フルーツゼリー和え 牛乳	牛乳 焼き豚 ごぼう入りつくね	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ いちご 黄桃 和梨 みかん パイナップル
4	金	ごはん 鶏そぼろ丼 白みそ汁 青菜和え オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ きゅうり はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉 オレンジ
7	月	白玉うどん おぼろみそめん さんまみぞれ煮 ごま和え 牛乳	牛乳 豚肉 さんまみぞれ煮 かまぼこ みそ	白玉うどん かたくり粉 さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい もやし
8	火	ごはん 中華飯 わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん なら とうもろこし ぶどう りんご みかん パイン
9	水	ごはん 豆腐の包み焼き 豚汁 しそひじき和え 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 和風豆腐の包み焼き 油揚げ ひじき	米 さといも	ごぼう だいこん ねぎ はくさい キャベツ もやし にんじん しその実
10	木	ごはん 五目ごはん 白身フライ すまし汁 メロン 牛乳	牛乳 鶏肉 ホキ米パン粉フライ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう サラダ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん はくさい えのきたけ みつば メロン
11	金	ハイジ 照り焼きチキン ホワイトスープ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	ハイジ ジャがいも さとう サラダ油 米粉ホワイトルー	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン
14	月	ごはん いわし梅煮 沢煮椀 おかか和え 牛乳	牛乳 豚肉 いわし梅煮 油揚げ かまぼこ かつお節	米 さとう	干しいたけ たけのこ だいこん みつば にんじん はくさい ほうれんそう もやし
15	火	ごはん ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 新香和え 牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ ハンバーグ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬
16	水	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なら にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし もやし だいこん チンゲンサイ
17	木	冷やし白玉うどん 冷やしうどん ササミフライ 五目煮豆 パインアップル 牛乳	牛乳 ハム 大豆 ポテトとお米のささみカツ わかめ 鶏肉 はんぺん	冷やし白玉うどん 揚げ油 さとう	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし こんにゃく たけのこ にんじん いんげん パイナップル
18	金	ドッグパン ツナサンド ミネストローネ フルーツカクテル 牛乳	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 大豆	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ トマト ぶどう いちご みかん パイナップル
21	月	ごはん 豚肉しょうが炒め なめこ汁 お浸し 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ なめこ はくさい もやし ほうれんそう にんじん
22	火	ごはん さばおおかか煮 吉野汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 豆腐 さばおおかか煮 かまぼこ	米 さといも かたくり粉	ごぼう こんにゃく 干しいたけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
23	水	ごはん ホイコーロー 春雨スープ しゅうまい 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ しゅうまい	米 さとう かたくり粉 はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが はくさい なら とうもろこし
24	木	米粉入りパン 焼きそば 唐揚げ 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 あおのり 豆乳	米粉入りパン 揚げ油 焼きそばめん ゼリー サラダ油 かたくり粉	にんじん キャベツ にんにく しょうが パイナップル 黄桃 みかん
25	金	ごはん ハヤシライス オムレツ 牛乳 コーンサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 オムレツ	米 サラダ油 じゃがいも さとう 米粉ハヤシルウ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ
28	月	ごはん ツナそぼろ丼 呉汁 浅漬け 冷凍パイナップル 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ こんぶ	米 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし はくさい えのきたけ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり パイン
29	火	冷やし中華めん 冷やし中華 肉団子 枝豆 牛乳	牛乳 ハム 味付け肉団子	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ
30	水	ごはん チキンライス ハムカツ 牛乳 千切り野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアカツ かまぼこ	米 オリーブ油 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん だいこん みずな はくさい

※ 都合により献立を変更する場合があります。

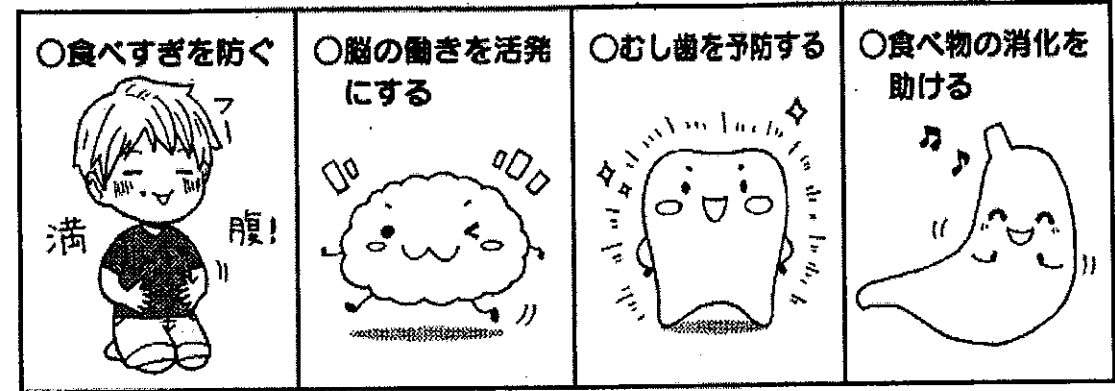
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

子どものかむ力を育てましょう

歯がはえたら、しっかりとかむ習慣を身につけていくことが大切です。しかし、乳歯がはえそろうても、かむことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、かむ習慣を身につけていきましょう。

よくかんで食べることの効果

よくかむことで食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

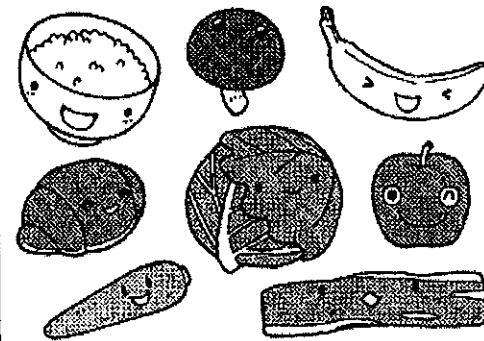


家族でよくかんで食べる習慣を!

おいしく食事をするには、丈夫な歯だけではなく、かむ力をつけることも大切です。家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。子どもがあまりかまずに食べてしまうようなら、一口ずつよくかむように声かけをしましょう。



毎日の食事でかむ力をアップ



3歳頃になると上下の奥歯がはえそろう、ある程度のかたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたい食べ物が食べられればよいわけではありません。かたいものややわらかいもの、弾力のあるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整が必要です。いろいろな食べ物を食べて、かむ力を身につけさせましょう。