

令和5年6月 幼稚園給食献立表

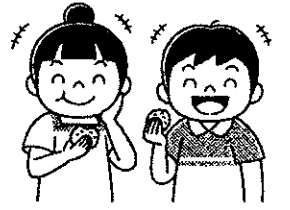
清須市学校給食センター

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	木	ごはん 白身魚フライ 白みそ汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 たら米パン粉フライ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 揚げ油 じゃがいも	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
2	金	ソフトめん トマトソースかけ オムレツ 牛乳 イタリアンサラダ ミニゼリー紫の野菜	牛乳 ハム まぐろフレーク プレーンオムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし りんご ぶどう
5	月	ごはん いわし梅煮 沢煮わん 牛乳 新香和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 油揚げ かまぼこ	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬
6	火	ごはん 豚丼 みそけんちん汁 牛乳 磯和え ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ のり	米 さとう さといも ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき いんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう りんご
7	水	ごはん チャーハン 牛乳 しゅうまい 華風スープ オレンジ	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい かまぼこ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし オレンジ
8	木	ごはん チキンとポテトの揚げがらめ 牛乳 合わせみそ汁 甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも さとう	しょうが えだまめ はくさい たまねぎ しめじ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
9	金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ホワイトスープ フルーツポンチ	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ いちご レモン ブルーベリー みかん パイン 黄桃
12	月	ごはん 牛乳 ピビンパ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃
13	火	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう	牛乳 チキン水煮 わかめ ちくわ 青のり 豚肉	冷やし白玉うどん 米粉 揚げ油 さとう ごま油	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん
14	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス ミートボール フレンチサラダ メロン	牛乳 牛肉 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし メロン
15	木	ごはん 牛乳 焼き肉 呉汁 浅漬	牛乳 豚肉 みそ 大豆 油揚げ 豆腐 塩こんぶ	米 さとう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり みずな
16	金	ごはん 牛乳 メバル和風漬け のっぺい汁 酢の物	牛乳 メバル和風漬け 豆腐 かまぼこ わかめ	米 さといも かたくり粉 さとう	だいこん にんじん ねぎ はくさい きゅうり
19	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 豚汁 しそひじき和え	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
20	火	ごはん 牛乳 五目ごはん ハムカツ 豆腐のすまし汁 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉 ホロニアカツ かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油 揚げ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ みつば パイン
21	水	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろフレーク	黒糖パン さとう じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし
22	木	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウイナー コーンサラダ ミニゼリーマスカット	牛乳 豚肉 ポークスキレット	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし きゅうり キャベツ ぶどう
23	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ たら とうもろこし もやし だいこん きゅうり
26	月	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 吉野汁 おかか和え	牛乳 ごぼう入りつくね 豆腐 かまぼこ かつお節	米 かたくり粉 さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし
27	火	ごはん 牛乳 ツナそばろ井 どさんこ汁 青菜和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 広島菜 京菜 大根葉 もも
28	水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華 ささみカツ 枝豆	牛乳 ハム ポテトとお米のささみカツ	冷やし中華めん 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ
29	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 ごま和え	牛乳 秋さけ塩焼き 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな
30	金	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ジュリエンスープ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	米 ドレッシング	にんじん だいこん はくさい みずな ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ

※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。

おやつについて



幼児期のおやつは、1日3回の食事では摂取しきれないエネルギーや栄養素を補い、水分を補給するという役割があります。そのため、食事の一部と考えて、おやつの量や回数、内容などに配慮してあげることが大切です。また、おやつの時間は子どもたちにとって、楽しいひと時です。食事とは異なった食べることの楽しさを感じる時間としても大切です。

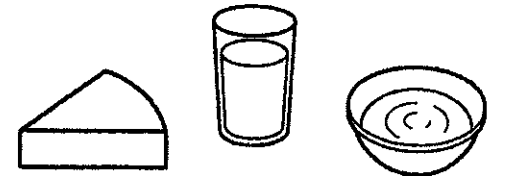
おやつの内容

◎炭水化物を多く含んでいるもの  
→エネルギーのもとになる



例:おにぎり、ふかしもち、白玉だんご

◎カルシウムを多く含んでいるもの  
→骨や歯をつくるのもとになる



例:牛乳、チーズ、ヨーグルト

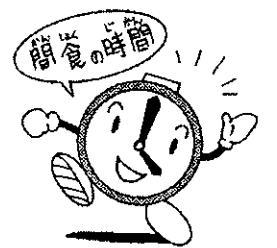
◎ビタミンや食物繊維を多く含んでいるもの  
→体の調子をととのえるのもとになる



例:果物、野菜スティック

だらだら食いに気をつけて

時間を決めずだらだら食べ続けていると、食事のリズムが崩れて1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。間食は時間を決めてとり、食事の2～3時間前にはひかえましょう。



歯を大切にしましょう

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、歯みがきの習慣が大切です。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。朝、食後、就寝前の歯みがき習慣がつくように声をかけてあげましょう。