

令和6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	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
3	月	ごはん 牛乳	豚丼 白みそ汁 浅漬け	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	しらたき しょうが たまねぎ みつば はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
4	火	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風ソース けんちん汁 お浸し	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう かたくり粉 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
6	木	米粉入りパン 牛乳	焼きそば 肉団子 フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	焼きそばめん サラダ油 米粉入りパン ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん バイン 黄桃
7	金	ごはん 牛乳	さばおなか煮 合わせみそ汁 新香和え	牛乳 さば土佐煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
10	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	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 にんにく しょうが はくさい えのきたけ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり
11	火	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん コロッケ きんぴらごぼう	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ はんぺん 豚肉	冷やし白玉うどん さとう 揚げ油 ごま油 豚肉のコロッケ	にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう いんげん
12	水	ごはん 牛乳	カレーの和風焼き どさんこ汁 ゆかり和え	牛乳 カレイ味噌醤油 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉
13	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 吉野汁 磯和え ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 のり	米 さとう かたくり粉 ゼリー さといも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん もやし ほうれんそう キャベツ 洋梨
14	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 さとう サラダ油 米粉ハヤシルウ	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 とうもろこし
17	月	ごはん 牛乳	中華飯 華風スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 かたくり粉 ごま油 ゼリー	キャベツ もやし たけのこ にんじん はくさい 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし みかん バイン 黄桃
18	火	黒糖パン 牛乳	照り焼きチキン ポトフ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	黒糖パン さとう じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
19	水	ごはん 牛乳	ツナそぼろ丼 豚汁 青菜和え オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう さといも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう 広島菜 京菜 大根葉 オレンジ
20	木	ごはん 牛乳	メンチカツ 五目汁 甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 キャベツ入りメンチカツ 油揚げ かまぼこ こんぶ	米 さとう 揚げ油	はくさい しめじ ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり
21	金	ごはん 牛乳	いわし梅煮 呉汁 しそひじき和え	牛乳 いわし梅煮 大豆 油揚げ 豆腐 ひじき みそ	米	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
24	月	ソフトめん 牛乳	トマトソースかけ ハムステーキ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク ポロニアステーキ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	赤ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ
25	火	ごはん 牛乳	五目ごはん 鮭の塩焼き すまし汁 ミニゼリーりんご	牛乳 鶏肉 秋鮭塩焼き かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油 ゼリー	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 りんご
26	水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ みそ汁 ツナ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ まぐろフレーク みそ	米 かたくり粉 揚げ油 さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん
27	木	ごはん 牛乳	ビビンバ 春雨スープ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 はるさめ 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 はくさい たまねぎ にら とうもろこし いちご ブルーベリー 黄桃 バイン みかん レモン
28	金	ごはん 牛乳	カレーライス ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	米 米粉カレーウ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり

※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。

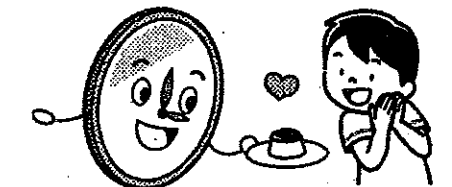
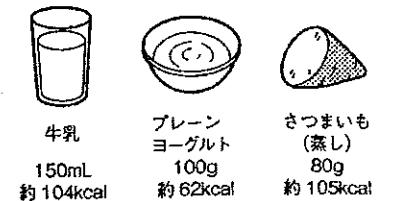
どんな おやつが いいのかな



子供の楽しみであるおやつの時間は、リラックスしたり、家族や友だちと楽しく過ごすなど大切な時間です。そして、3回の食事だけではとれないエネルギーや栄養素、水分を補給する場でもあります。

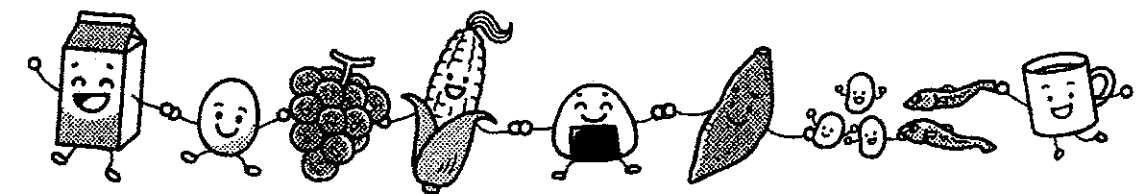
① おやつの適量・回数は

運動量や体格の個人差もありますが、1～2歳児は約100～150kcalを、3～5歳児は約200～260kcalを目安にします。1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1日1回を目安にして時間を決めて与えます。



② おすすめの内容は

おやつの内容は、乳製品、旬の果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類など自然の味を生かしたものがおすすめです。市販品は薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水や麦茶など水分補給も大切です。



～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

虫歯になりやすいのはどんな食品



虫歯になりやすい食品は、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなど砂糖が多い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどの特徴があてはまるもののことです。

食べるときは、だらだら食べず、食後は歯をみがきましょう。

