

日 曜	献 立 名			10時 おやつ	3時おやつ
1 土	親子丼	胡瓜の即席漬	フルーツ	ぶどうジュース	ビスケット

3 月	肉みそスパゲティ	きゃべつとハムサラダ	フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ		
4 火	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	豆腐団子のケチャップ煮	粉ふき芋	小松菜とツナの卵炒め	牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 どらクッキー
5 水	ゆかりご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	鮭のみそマヨ焼き	きゃべつソテー	ひじきの五目煮	牛乳 するめ	牛乳 プレーンサブレ
6 木	麦ご飯	きゃべつと人参のみそ汁	タンドリーチキン	ピーマンソテー	ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ブラウニー
7 金	バ ー ス デ ー ラ ン チ			フルーツ牛乳 小魚	お茶 アイスクリーム		
8 土	焼きそば	バナナ		りんごジュース	せんべい		

10 月	もち麦ご飯	田舎汁	ポークビーンズ	れんこんサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛団子	
11 火	麦ご飯	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	魚のホイル焼き	春雨と卵の甘酢和え	牛乳 昆布	カルピス はちみつレモンマフィン	
12 水	コーンご飯	豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉の大根おろし煮	ピーマンソテー	胡瓜とイカの酢の物	牛乳 りんご	牛乳 コーンマカロン
13 木	レーズンパン	ミルク	ビーフシチュー	魚フライタルタルソース	スパゲティ和風サラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 たいやき
14 金	サラダうどん	かぼちゃのそぼろ煮	磯辺揚げ	フルーツ	牛乳 せんべい	のむヨーグルト オレオマフィン	
15 土	カレーライス	フルーツサラダ			オレンジジュース	せんべい	

17 月	麦ご飯	じゃが芋とわかめのみそ汁	すき煮風卵焼き	きゅうりのゆかり和え	きんぴらごぼう	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジゼリー	
18 火	ひじきとれんこんのおこわ	そうめんの清汁	鯖のみそ焼き	もやしソテー	小松菜の五目和え	牛乳 するめ	牛乳 豆腐入りあべかわ	
19 水	バターロール	ミルク	かぼちゃスープ	チーズサンドフライ	ピーマンソテー	照り焼きチキンサラダ	コーヒー牛乳 昆布	お茶 焼きうどん
20 木	ジャージャーめん	大豆の五目煮	フルーツ			牛乳 せんべい	牛乳 サンドイッチ	
21 金	麦ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	スタミナ立田揚げ	きゃべつソテー	大根とツナサラダ	牛乳 バナナ	お茶 水ようかん	
22 土	お 弁 当 の 日					ヤクルト	せんべい	

24 月	アマランサスご飯	切り干し大根のみそ汁	照り焼きチキン	ピーマンソテー	かぼちゃヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	コーヒー牛乳 バナナドーナツ
25 火	冷し中華	筑前煮	フルーツ			牛乳 昆布	牛乳 ツナマヨピザトースト
26 水	もち麦ご飯	茄子と油揚げのみそ汁	ワンタン揚げ	ピーマンソテー	ごぼうサラダ	牛乳 小魚	お茶 ヨーグルト
27 木	枝豆ご飯	冬瓜スープ	魚の甘酢漬	にらの和風卵炒め		牛乳 バナナ	お茶 プリン
28 金	春雨丼	豆腐のかき玉汁	中華和え	フルーツ		牛乳 ビスケット	カルピス チーズマフィン
29 土	みそそぼろチャーハン	わかめコーンスープ	ヨーグルト			ぶどうジュース	ビスケット



日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	おじや(鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) じゃが芋そぼろ煮 フルーツ	せんべい	ビスケット

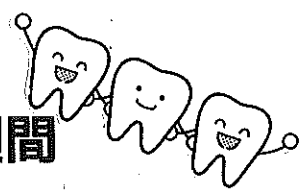
3 月	おじや(にんじん・じゃが芋・たまねぎ) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	ヨーグルト蒸しパン
4 火	おじや(かぼちゃ・にんじん・ほうれん草) ジャガイモと人参のみそ汁 豆腐団子のトマト煮	バナナ	ポテトおやき
5 水	おじや(きゃべつ・にんじん・じゃが芋・鶏ミンチ) 豆腐とほうれん草のみそ汁 鮭のオレンジ煮	せんべい	芋りんご煮
6 木	おじや(かぼちゃ・にんじん・ピーマン) きゃべつと人参のみそ汁 ササミとじゃが芋煮	ビスケット	ホットケーキ
7 金	パンがゆ かぼちゃスープ ミニハンバーグ ポテト フルーツ	せんべい	バナナヨーグルト
8 土	おじや(きゃべつ・にんじん・玉ねぎ・鶏ミンチ・かぼちゃ) バナナ	ビスケット	せんべい

10 月	おじや(玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) 豆腐スープ 白身魚のトマト煮	ビスケット	かぼちゃおやき
11 火	おじや(かぼちゃ・にんじん・きゅうり) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース煮	バナナ	ポテトドーナツ
12 水	おじや(じゃがいも・人参・白身魚・ほうれん草) 豆腐のみそ汁 ササミの大根おろし煮	おろしりんご	にゅうめん
13 木	パンがゆ クリームシチュー風 白身魚の野菜煮	ビスケット	かぼちゃパンケーキ
14 金	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	人参蒸しパン
15 土	おじや(鶏ミンチ・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ) フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

17 月	おじや(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・ササミ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミートボールトマト煮	ビスケット	オレンジゼリー
18 火	おじや(鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) そうめんの清汁 豆腐とササミのくず煮	バナナ	芋もち風
19 水	パンがゆ かぼちゃと玉ねぎスープ 白身魚と野菜のとろみ煮	せんべい	煮込みうどん
20 木	ジャージャーめん風 豆腐の五目煮 フルーツ	せんべい	ジャムサンド
21 金	おじや(きゃべつ・大根・にんじん・じゃが芋) 豆腐のみそ汁 ササミとかぼちゃ煮	バナナ	りんごケーキ
22 土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

24 月	おじや(にんじん・かぼちゃ・きゅうり・じゃがいも) 大根のみそ汁 マーボー豆腐	せんべい	バナナホットケーキ
25 火	煮込みうどん じゃが芋とにんじんのそぼろ煮 フルーツ	ビスケット	フレンチトースト
26 水	おじや(にんじん・きゅうり・かぼちゃ・白身魚) 茄子と玉ねぎのみそ汁 ミニハンバーグトマト煮	せんべい	ヨーグルト
27 木	おじや(玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) 冬瓜と鶏ミンチスープ 白身魚のみそ煮	バナナ	ゼリー
28 金	おじや(じゃがいも・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ) 豆腐そぼろ汁 白身魚のオレンジ煮	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
29 土	おじや(鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ) じゃがいもスープ ヨーグルト	せんべい	ビスケット





令和元年 6 月

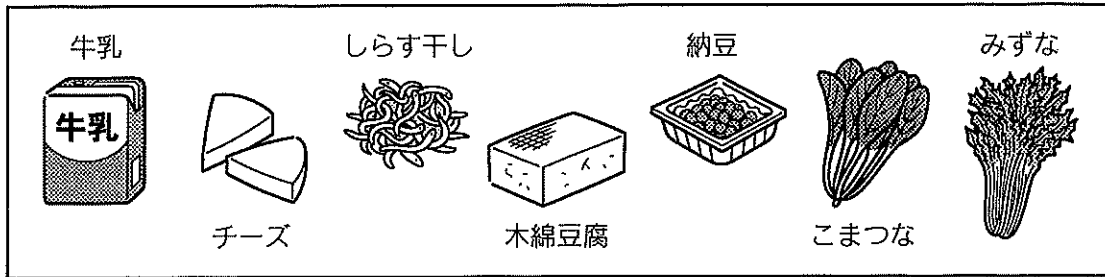
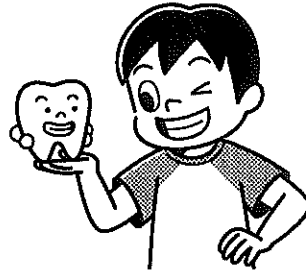
丈夫な歯をつくらう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスのよい食事を取り、その中でカルシウム不足にならないように心がけることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

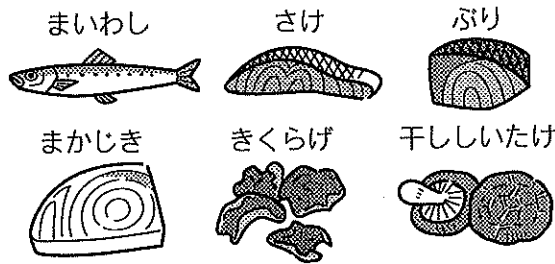
カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯をつくる働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。



カルシウムと一緒にとりたい

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるといわれています。



かたいものだけじゃない！ かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品などもかみごたえが大きくなります。

かむことの大切さ

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。

しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ざり合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

かみかみ チェックポイント

子どもの口の動きを見て、よくかんでい
るかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけでかんでいませんか？
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？

