

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 月	肉みそスパゲティー ポテト オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 どらやき
2 火	麦ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉のカレー揚げ 茹ブロッコリー ひじきの五目煮	牛乳 ビスケット	牛乳 みたらし団子
3 水	ゆかりご飯 きゃべつとしめじのみそ汁 厚揚げともやしのマーボー風 かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	のむヨーグルト ほうれん草クッキー
4 木	麦ごはん もやしとひき肉スープ チーズサンドフライ 小松菜とさつま揚げの炒め煮	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 じゃがチーズボール
5 金	えんどうご飯 ごぼうと豚肉のみそ汁 鯖の生姜焼き ピーマンソテー れんこんきんぴら	牛乳 小魚	カルピス 人参カップケーキ
6 土	ハヤシライス フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

8 月	麦ごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 酢豚 春雨と卵の酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 ツナマヨトースト
9 火	麦ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 ポークビーンズ じゃが芋と卵ツナサラダ	牛乳 りんご	牛乳 ゼリー
10 水	炊き込みご飯 豆腐とわかめの清汁 魚のみそ煮 きゃべつのごま和え	牛乳 小魚	のむヨーグルト チーズまんじゅう
11 木	パ ー ス デ ー ラ ン チ	牛乳 せんべい	パースデースイーツ
12 金	麦ごはん 玉ねぎと小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ もやしとハムの酢の物	牛乳 昆布	牛乳 かぼちゃスキム団子
13 土	マーボー根菜丼 胡瓜の即席漬 オレンジ	ぶどうジュース	ビスケット

15 月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティー和風サラダ	牛乳 せんべい	お茶 カラフルビーフン
16 火	わかめご飯 きゃべつともやしのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のドレッシング和え	牛乳 バナナ	お茶 水ようかん
17 水	かき揚げうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 昆布	お茶 あん入りおはぎ
18 木	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい
19 金	麦ごはん 春雨とウインナーのカレースープ 鶏肉の大葉マヨ焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 小魚	コーヒー牛乳 かぼちゃマフィン
20 土	ツナ和風スパゲティー ポテト りんご	オレンジジュース	せんべい

22 月	カレーライス きゃべつ・ツナ卵サラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	お茶 プリン
23 火	麦ごはん にら卵スープ タンドリーチキン ピーマンソテー マセドアンサラダ	牛乳 りんご	のむヨーグルト りんごポテトパンケーキ
24 水	トースト ミルク クリームシチュー 豚しゃぶサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 焼きうどん
25 木	麦ごきん かぼちゃとわかめのみそ汁 カラスカレイの梅風味天ぷら 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
26 金	マーボーラーメン ひじきサラダ りんご	牛乳 昆布	お茶 鮭わかめおにぎり
27 土	親子丼 きゃべつ即席漬 パナナ	りんごジュース	ビスケット

29 月	麦ごはん 茄子としめじのみそ汁 鶏肉とカシューナッツ炒め かみかみサラダ	牛乳 小魚	牛乳 チーズクッキー
30 火	サラダうどん 高野豆腐入り筑前煮 パナナ	牛乳 せんべい	ミルク サンドイッチ



日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 月	スープスパゲティー ジャが芋と人参やわか煮 バナナ	せんべい	ホットケーキ
2 火	かぼちゃ・白身魚・人参がゆ 豆腐のみそ汁 ササミとじゃが芋のブロッコリー和え	りんご	かぼちゃ団子
3 水	じゃが芋・人参・大根がゆ きゃべつとかぼちゃのみそ汁 マーボー豆腐風	バナナ	ほうれん草パン
4 木	人参・じゃが芋・ほうれん草がゆ ひき肉豆腐スープ 白身魚と人参のトマト煮	せんべい	じゃが芋ボール
5 金	かぼちゃ・ピーマン・人参がゆ 大根と人参のみそ汁 白身魚とじゃが芋煮	バナナ	人参蒸しパン
6 土	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ バナナヨーグルト	せんべい	せんべい

8 月	きゃべつ・白身魚・人参がゆ かぼちゃスープ ミートボールの酢豚風	せんべい	フレンチトースト風
9 火	人参・かぼちゃがゆ 大根そぼろ汁 ササミとじゃが芋のやわか煮	りんご	じゃが芋りんご煮
10 水	ササミ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐スープ 白身魚のほうれん草和え	バナナ	いもまんじゅう
11 木	かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ ポテトスープ 白身魚のりんごおろし煮	せんべい	バナナヨーグルト
12 金	じゃが芋・人参・大根・ブロッコリーがゆ 玉ねぎとほうれん草スープ ミニハンバーグトマト煮	りんご	かぼちゃ蒸しパン
13 土	かぼちゃ・人参がゆ じゃが芋スープ バナナ	せんべい	せんべい

15 月	ブロッコリー・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミートボールと大根煮	せんべい	じゃが芋りんご茶巾
16 火	かぼちゃ・鶏ミンチ・人参がゆ 豆腐スープ 白身魚と人参・じゃが芋やわか煮	バナナ	人参ホットケーキ
17 水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	せんべい	人参いもがゆ
18 木	お 弁 当 の 日		せんべい せんべい
19 金	大根・ブロッコリー・白身魚・人参がゆ かぼちゃスープ 鶏つくねのほうれん草和え	バナナ	かぼちゃマフィン
20 土	スパゲティーナポリタン風 りんご	せんべい	せんべい

22 月	きゃべつ・人参・大根がゆ 肉じゃが風 バナナ	せんべい	りんご蒸しパン
23 火	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ 豆腐スープ ササミとじゃが芋煮	りんご	かぼちゃおやき
24 水	コロコロパン クリームシチュー風 白身魚と人参とブロッコリーサラダ	バナナ	煮込みうどん
25 木	人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のピーマンあんかけ	せんべい	ヨーグルトパンケーキ
26 金	ササミ・人参かんかけうどん かぼちゃの白身魚のそぼろ煮 りんご	バナナ	かぼちゃ人参がゆ
27 土	かぼちゃ・人参・きゃべつがゆ 玉ねぎとササミのとろみ煮	せんべい	せんべい

29 月	じゃが芋・きゅうり・人参がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ササミのほうれん草和え	せんべい	ポテトおやき
30 火	煮込みうどん じゃが芋そぼろ煮 バナナ	せんべい	ジャムサンド





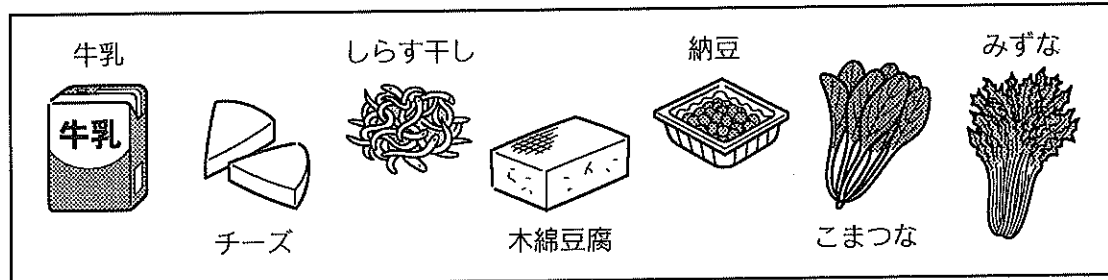
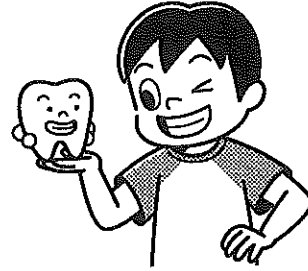
丈夫な歯をつくらう

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とり、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

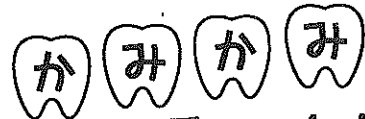
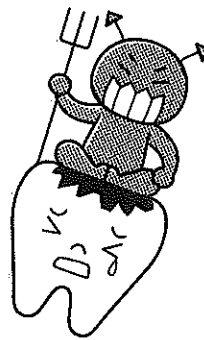
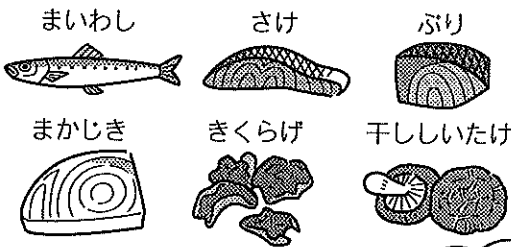
カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯をつくる働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。



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。



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？

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。

