



6月の献立表



令和元年6月発行

あさひ子ども園



『食育』について考えよう



噛むことで得られる効果

園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかはご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもにとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園の活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、『食育』を考える機会をつくってみましょう。

噛むと、口の中にだ液が出てきます。よく噛んで細くなった食べ物は、だ液のムチンという成分に包み込まれます。このことで食べ物が飲み込みやすくなるうえ、胃腸の働きがよくなり、消化を助ける効果があります。また、唾液には味覚を敏感にする物質も含まれているため、よく噛んでだ液を分泌することで、味覚の発達を促すことができます。

参考資料：いただきます ごちそうさま

1日(土) 保育参観日

炊き込みご飯
[米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油]
玉ねぎのすまし汁
[玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]
果物
菓子・バナナ
牛乳

3日(月)	水泳教室 (たいよう)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	音楽指導	7日(金)	野菜の皮むき (つき)	8日(土)	
ごはん アジカツ [アジ、塩、にんにく、酒、天ぷら粉、パン粉、バター、油、ケチャップ、ソース] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、さつま芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	ごはん コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	ごはん ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 夏みかんサラダ [夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	ごはん 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩]	ごはん カレーピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし、カレー粉] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳				
おやつ チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	おやつ オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	おやつ フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	おやつ ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	おやつ 人参団子 牛乳 [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳				
10日(月)	水泳教室 (たいよう)	11日(火)	バイキング式給食 (たいよう)	12日(水)	汽車遠足 (たいよう)	13日(木)	習字教室 (たいよう)	14日(金)	15日(土)
けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 焼きししゃも [ししゃも、トマト] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖、酒] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 果物 わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	ごはん 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] 干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	ごはん 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、むきエビ、卵、片栗粉、塩、油、ソース] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] もやし味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、キウイ]	ごはん 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	ごはん 鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳				
おやつ ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]	おやつ わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	おやつ ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	おやつ カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、キウイ]	おやつ 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳				
17日(月)	水泳教室 (たいよう)	18日(火)	19日(水)	レストラン式給食 (ほし)	20日(木)	運動教室 (たいよう)	21日(金)	誕生会	22日(土)
ごはん 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	ごはん 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、ごま、青のり] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、酒、片栗粉] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]	魚のかば焼き丼 [米、さわか、にんにく、生姜、片栗粉、酒、みりん、油、醤油、砂糖、ほうれん草、人参] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 人参の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]	ごはん 豆腐ハンバーグ [合びき肉、豆腐、卵、人参、ひじき、玉ねぎ、パン粉、塩、油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] あじさいゼリー [寒天、砂糖、オレンジジュース、ぶどうジュース、クラッカー、ヨーグルト]	ごはん ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、しめじ、油、ハヤシライスルー] コンソメスープ [ピーマン、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 菓子・バナナ 牛乳				
おやつ ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	おやつ アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	おやつ 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]	おやつ 人参の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]	おやつ あじさいゼリー [寒天、砂糖、オレンジジュース、ぶどうジュース、クラッカー、ヨーグルト]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳				
24日(月)	水泳教室 (たいよう)	25日(火)	26日(水)	お楽しみおにぎり (つき)	27日(木)	28日(金)	しめじさき (そう)	29日(土)	
ごはん さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] 豆腐のちろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ごはん タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] シュガードースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 果物 おなかおにぎり 牛乳 [米、かつお節、ごま、醤油]	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル] 牛乳	ごはん そぼろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐の味噌汁 [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳				
おやつ じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	おやつ 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	おやつ シュガードースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	おやつ おなかおにぎり 牛乳 [米、かつお節、ごま、醤油]	おやつ ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル] 牛乳	おやつ 菓子・バナナ 牛乳				

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります