

# 6月 給食献立予定表

令和4年6月1日  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	水	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 卵	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし じゃがいも 葱	米・麦	★人参ゼリー菓子
2	木	ごはん 焼き魚 わかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭 わかめ ちくわ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク メロンパン
3	金	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト菓子
6	月	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば シーチキンサラダ	牛乳	豚肉 シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 竹の子 きゅうり	ロールパン 中華麺	★おにぎり
7	火	ごはん 煮魚 ごま和え 黒豆煮 きのこ汁	牛乳	サワラ 黒豆	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 舞茸 葱	米・麦	★黒豆ジュース菓子
8	水	ごはん 変わりローストチキン ひじきサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	★ゆでじゃがいも菓子
9	木	ごはん 松風焼き じゃこの酢の物 えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鶏ミンチ ちくわ しらす干し 油あげ	葱 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 スナップえんどう	米・麦	スキムミルク菓子
10	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク菓子
13	月	ごはん 魚の磯辺揚げ ごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳	サワラ 青のり 豆腐 わかめ 油あげ	キャベツ もやし 人参 葱	米・麦	★フルーツポンチ
14	火	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スライスチーズ スキムミルク 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	食パン	★ミルクくずもち
15	水	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク菓子
16	木	ごはん 鮭のみそ焼き 磯辺和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	ミルクココア菓子
17	金	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳 スキムミルク	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	スキムミルク菓子
20	月	コッペパン ミートボール 春雨サラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ 春雨 きゅうり りんご	コッペパン	スキムミルク菓子
21	火	ごはん 鮭の生姜焼き かつお和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク ★梅ジャムサンド
22	水	ごはん かき揚げ 酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	ちくわ 浜しぐれ 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン さつまいも キャベツ きゅうり	米・麦	ソファール菓子
23	木	ごはん 魚のみそ煮 昆布和え 豚汁	牛乳	サワラ 塩昆布 豚肉	キャベツ 人参 もやし 大根 玉ねぎ ごぼう 葱	米・麦	★生ジュース菓子
24	金	おにぎり ささみフライ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁	牛乳 卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも スナップえんどう 葱	米・麦	ぶどうゼリー菓子
27	月	おたのしみランチ じゃがカルごはん 白身フライ マカロニサラダ わかめスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 チーズ 卵	しらす干し ホキ ハム わかめ	じゃがいも きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ菓子
28	火	焼肉丼 伴三条 なすのみそ汁	牛乳 卵	豚肉 ハム 油あげ	玉ねぎ 春雨 きゅうり 人参 なす キャベツ 葱	米・麦	オレンジジュース菓子
29	水	コッペパン カレーコロッケ ミックスサラダ 人参スープ	牛乳 スキムミルク 卵	牛ミンチ ハム	じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	ミルクココア菓子
30	木	ごはん ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め 五目スープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ベーコン	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

## 6月4日は虫歯予防デーです

むし歯のない歯は、健康は体をつくるための基本となるものです。  
むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことでむし歯につながります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

また、健康な歯を作るためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、甘いジュースやお菓子などのだらだら食べは控えましょう。

## よく噛むことは……

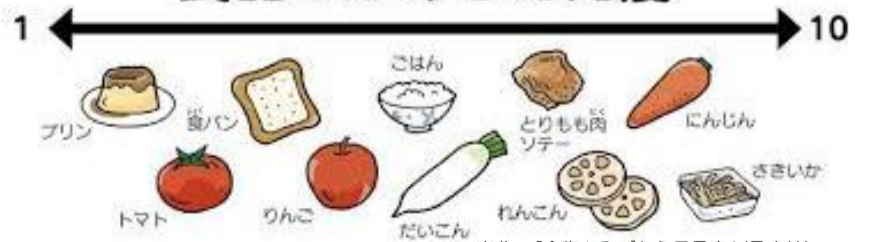
1. 味覚の発達を促します
2. だ液の分泌を高め、消化を助けます
3. 脳のはたらきを助け、ストレス解消や心の安定につながります
4. あごの発達を促し、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



かむ力をつけよう

※2歳頃まではまだ難しい食材もあります

## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)  
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と節電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。