



# 令和2年度 6月の献立



認定こども園 ミライズそら

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 月	カレーライス 湯葉サラダ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 白い風船 (乳・大豆)	米・じゃが芋・油 すりごま・砂糖	牛肉 湯葉・わかめ・鶏ささみ	人参・玉ねぎ・にんにく きゅうり	カレー粉・酢 コンソメ・醤油 カレールウ
2 火	ミートスパゲティー 野菜スープ バナナ	牛乳 ノンフライレービスケット (小麦)	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	スパゲティー・油 砂糖 ★ホットケーキ粉	牛ミンチ・豚ミンチ ★ヨーグルト★卵	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく・トマト缶 白菜・チンゲン菜・えのき バナナ	ケチャップ・コンソメ ソース 鶏がら・塩・醤油 酒・みりん
3 水	ごはん 鮭の塩焼き 卵の花煮 すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★ポップコーン (カレー味)	米 油・こんにゃく・砂糖 麩 ★ポップコーン豆	鮭 おから・竹輪・油揚げ わかめ・かまぼこ	人参・いんげん・干しいたけ	塩 かつおだし・醤油 みりん ★カレー粉
4 木	ごはん 鶏肉のごま油炒め パンサンスー オレンジ	牛乳 いりこ	麦茶 ★アップルゼリー	コッペパン・油 じゃが芋・ごま油 砂糖・春雨	鶏肉 卵・ハム	しょうが・ピーマン・ねぎ きゅうり・人参・オレンジ	酒・醤油 酢・塩 ★※アガー ★りんごジュース
5 金	ごはん 鯖の野菜衣揚げ 三色和え けんちん汁	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	米 小麦粉・片栗粉・油 すりごま・砂糖 里芋	さわら・卵 鶏肉・油揚げ	ピーマン・人参 小松菜・きゅうり ごぼう・大根・ねぎ	塩・こしょう 醤油・かつおだし 煮干しだし・酒 みりん
6 土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	食パン (マヨネーズ)	ハム・チーズ 牛乳	野菜・バナナ	
8 月	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 温野菜 じゃが芋の味噌汁	牛乳 いりこ	牛乳 ★メロンパントースト	米・油・片栗粉 麩・じゃが芋 ★バター★砂糖 ★食パン★小麦粉	豆腐・卵・ひじき・ツナ 油揚げ・わかめ・味噌	人参・いんげん・ブロッコリー 玉ねぎ	塩・鶏がら・醤油 酒・煮干しだし
9 火	麦ごはん 卵焼き 鶏肉とごぼうの甘辛炒め オレンジ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★えんどう豆	米・押し麦 こんにゃく・じゃが芋 砂糖	卵・ツナ・ひじき 鶏肉	ねぎ ごぼう・玉ねぎ・人参 オレンジ ★えんどう豆	塩・みりん・醤油 かつおだし・酒 鶏がら
10 水	ごはん キスの磯辺天 わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 自然味ビスケット (乳成分・小麦)	米 小麦粉・油 すりごま・砂糖	キス・卵・青のり わかめ 豆腐・油揚げ・味噌	人参・きゅうり・もやし しいたけ・ねぎ	酢・醤油 煮干しだし
11 木	焼きうどん かきたま汁 バナナ	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	牛乳 ★じゃが芋の カリカリチーズ焼き	うどん・油 ★じゃが芋	豚肉・かつお節 卵 ★チーズ	人参・しいたけ・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ ほうれん草・バナナ	焼きそばソース 塩・醤油・みりん かつおだし
12 金	豆ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の和え物 オレンジ	牛乳 自然味シガーフライ (小麦・乳成分 大豆・ごま)	牛乳 お菓子	米 砂糖 ごま油	えんどう豆 さば・味噌 わかめ	しょうが 切り干し大根・きゅうり・人参 コーン・オレンジ	昆布だし・塩・酒 みりん・醤油 酢
13 土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ウインナー 牛乳	野菜・バナナ	ケチャップ
15 月	豆腐入りお好み焼き わかめスープ バナナ	牛乳 ノンフライレービスケット	牛乳 ★するめの天ぷら	お好み焼き粉 ★小麦粉★油	豚ミンチ・卵・豆腐・青のり かつお節 わかめ ★するめ	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・えのき・バナナ	かつおだし・みりん お好み焼きソース 鶏がら・塩・醤油
16 火	豚肉の味噌炒め丼 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳 アパンマンせんべい	牛乳 いわしっこ (いわし・ごま)	米・砂糖 春雨・すりごま	豚肉・味噌 ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ しいたけ・ねぎ・にんにく きゅうり・コーン・オレンジ	鶏がら・醤油 みりん 酢・塩
17 水	ごはん 鯖の西京焼き まごはやさしいサラダ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムせんべい (小麦・大豆)	米 砂糖・マヨネーズ さつま芋・すりごま	さわら・白みそ ツナ・大豆 かまぼこ	コーン・人参・いんげん・しめじ 玉ねぎ・小松菜	みりん・酒 酢・醤油 かつおだし・塩

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

★印は手作りおやつです

- \* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- \* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- \* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。お弁当をご持参ください。
- ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



## 令和2年度 6月の献立

	ランチメニュー	午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18 木	ごはん いりこふりかけ 筑前煮 ひじきの和風サラダ バナナ	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 ★プリン	米・ごま・油 じゃが芋・こんにゃく ごま油・砂糖	いりこ・青のり・かつお節 鶏肉 ひじき・竹輪・チーズ・大豆 ★卵★牛乳	人参・たけのこ・ごぼう・しいたけ いんげん・きゅうり バナナ	塩・みりん・酒 煮干しだし・醤油 かつおだし・酢 バナエッセンス
19 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の味噌マヨ和え オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 鉄分ウエハース (卵・乳・小麦 大豆・ゼラチン)	米 砂糖・油 マヨネーズ すりごま	鶏肉・卵・高野豆腐 かまぼこ・味噌	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・もやし オレンジ	かつおだし・醤油 煮干しだし・酒 みりん
20 土	ツナサラダサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ・牛乳	野菜・バナナ	
22 月	麻婆丼 ナムル	牛乳 いりこ	牛乳 お菓子	米 ごま油・片栗粉・油 すりごま・砂糖	豆腐・豚ミンチ 味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく ほうれん草・切干大根・もやし	酒・テンジヤン 塩・鶏がら 酢
23 火	エビフライサンドパン 豆乳スープ バナナ	牛乳 自然味シガーフライ	麦茶 ★わかめおにぎり	コッペパン・油 ★いりごま ★米	エビフライ ウインナー・豆乳 ★わかめふりかけ	キャベツ 白菜・しめじ・人参 バナナ	お好み焼きソース コンソメ・塩 酢・塩
24 水	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ビスコ (乳成分・小麦)	米 砂糖	さば 竹輪・油揚げ・ひじき	切干大根・人参・いんげん オレンジ	塩 かつおだし・醤油 煮干しだし・みりん
25 木	お弁当日	牛乳 バナナ	牛乳 ★ごまクッキー	★黒ごま★油 ★小麦粉★砂糖			
26 金	麦ごはん 鯛の蒲焼き(3～5歳) 鯖の蒲焼き(1～2歳) ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 卵ボーロ (卵・小麦・乳) 牛乳	米・押し麦 片栗粉・油・砂糖 ごま油・すりごま	いわし・さわら 豆腐・かまぼこ	しょうが ブロッコリー・もやし・人参・コーン ねぎ	醤油・みりん・酒 酢 かつおだし・塩
27 土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	食パン (マヨネーズ)	ハム・チーズ・牛乳	野菜・バナナ	鶏がら
29 月	大豆ごはん かぼちゃのチーズ揚げ スタミナサラダ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ★バナナ	米・いりごま 小麦粉・油 砂糖・ごま油	大豆・ちりめんじゃこ ウインナー・粉チーズ 豚肉	★バナナ かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・にんにく	ベーキングパウダー 酢・醤油
30 火	～誕生会～ 二色ごはん パーベキューチキン ブロッコリー ふわふわスープ	牛乳 いりこ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	米 パン粉	わかめふりかけ 鶏肉 卵・ベーコン・粉チーズ ★ヨーグルト	人参 にんにく ブロッコリー 玉ねぎ・人参・グリーンピース ★みかん缶★ハイン缶★バナナ	塩・こしょう ケチャップ・醤油 お好み焼きソース

★印は手作りおやつです

### 6月は歯と口の健康習慣です

よく噛んで食べることは食事の基本です。  
噛むことの効用を表す言葉に「ひみこのはがしいぜ」があります。

- 「ひ」肥満を防ぐ
- 「み」味覚の発達
- 「こ」言葉の発音がはっきり
- 「の」脳の発達
- 「は」歯の病気を防ぐ
- 「が」がんを予防する
- 「い」胃腸の働きを促進する
- 「ぜ」全身の体力向上と全力投球



### ～給食室での咀嚼を促す取り組み～

- \* 食材を大きく切る。
- \* 歯ごたえのある食材を取り入れる。
- \* 噛むと甘味のでる手作りコッペパンを使用する。
- \* さつま芋やじゃが芋、かぼちゃ、りんごなど皮付きにする。
- \* 柔らかい献立の時は、噛める献立を組み合わせる。
- \* 野菜は加熱殺菌しますが、歯ごたえを残し湯がきすぎないようにする。
- \* 歯が生えそろう2歳頃までは年齢に応じた切り方にする。

五感を大切に、「よく噛んだら美味しい！」という体験を大切にしています。

噛むことでこんなにいいことがあるんだということを伝えつつ  
歯の健康にもいい食事を心がけましょう。

