

令和6年6月 予定献立表(前半)

三條市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ | | 献立 | 午後おやつ | 栄養価(上:以上児 下:未満児) | | | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|---------|-----|------------------------------------|-------|------------------|----------|----------|-------------|
| | | 午前おやつ | 主食 | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) | |
| 3 | 月 | 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 切り干し大根ナムル ふりかけ 果物 | ミルク | 251 | 15.2 | 1.6 | 魚介類 |
| | | クッキー | | | せんべい | 454 | 19.4 | 1.5 | |
| 4 | 火 | 果物 | ごはん | 鶏肉の照り焼 根菜のなかよし煮 すまし汁 | 牛乳 | 289 | 17.8 | 1.6 | 海藻類 |
| | | | | | | 408 | 17.9 | 1.4 | |
| 5 | 水 | 牛乳 | ごはん | 厚揚げのミートソース煮 かぶのゆかりあえ ベーコンスープ | 牛乳 | 260 | 10.4 | 1.9 | 緑黄色野菜 |
| | | せんべい | | | クッキー | 423 | 14.4 | 1.7 | |
| 6 | 木 | 牛乳 | ごはん | 魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁 | 番茶 | 283 | 19.4 | 1.7 | 種実類(ごま等) |
| | | せんべい | | | おにぎり | 444 | 21.4 | 1.5 | |
| 7 | 金 | ヨーグルト | ごはん | カレーマーボードーフ グリーンサラダ 果物 | 牛乳 | 325 | 16.6 | 1.5 | いも類 |
| | | | | | | 豆乳みそ蒸しパン | 468 | 19.2 | |
| 10 | 月 | 果物 | ごはん | ハヤシライス ツナサラダ 果物 | 牛乳 | 351 | 13.8 | 2.3 | 海藻類 |
| | | | | | | せんべい | 472 | 14.6 | |
| 11 | 火 | 牛乳 | ごはん | 白身魚のキャロットソース おひたし わかめスープ | 牛乳 | 284 | 14.4 | 1.7 | 大豆・大豆製品 |
| | | せんべい | | | サンドパン | 478 | 18.6 | 1.6 | |
| 12 | 水 | 果物 | ごはん | 炒り豆腐 マカロニサラダ ふりかけ 果物 | | 321 | 17.4 | 1.7 | 魚介類 |
| | | | | | ヨーグルト | 434 | 17.2 | 1.4 | |
| 13 | 木 | 乳酸菌飲料 | ごはん | ハンバーグ キャベツの浅漬 アスパラスープ | 牛乳 | 297 | 16.1 | 1.6 | 海藻類 |
| | | | | | | せんべい | 436 | 17.7 | |
| 14 | 金 | 牛乳 | ごはん | 豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ しそみそ | 番茶 | 261 | 15.2 | 1.4 | いも類 |
| | | せんべい | | | おにぎり | 427 | 18 | 1.3 | |

健康な歯でおいしく食べよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間(厚生労働省)です。「歯を見せて 笑える今を 未来にも」を合い言葉に、全国で様々な取組が展開されます。給食では、3日～7日をかみかみ週間とし、よく噛める食材をたくさん取り入れました。生涯、自分の歯でおいしく食べられるよう、しっかり噛んで丈夫な歯やあごを育てていきましょう。

よく噛める食材：根菜、乾物（切干大根や昆布など）、厚揚げ、豆類、海藻類など ご家庭でも積極的に取り入れよう！

★よく噛める食環境づくり

よく噛める環境とは、食事に集中できる環境です。

チェックポイント

- テレビやおもちゃなど、気が散るものがないかな
- 周りの大人も食事に集中しているかな
- しっかりお腹が空いているかな



★「ごはん」で練習

「ごはん」はよく噛める主食です。よく噛むと甘みを感じるという特徴があるので、「甘くなってきたら、しっかり噛めた証拠だね。」と、伝えてみるのも良いですね。また、食べ方をチェックしてみましょう。

チェックポイント

- 一口の量が適切かな
- 口全体を動かして噛んでいるかな
- 口の中の食べ物がなくなってから、次の一口を食べているかな

令和6年6月 予定献立表(後半)

三條市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ | | 献立 | 午後おやつ | 栄養価(上:以上児 下:未満児) | | | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------|-----|--------------------------------------|---------|------------------|----------|----------|-------------|
| | | 午前おやつ | 主食 | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) | |
| 17 | 月 | ヨーグルト | ごはん | 鶏肉の酢豚風 三色おひたし ふりかけ | ミルク | 308 | 15.1 | 2.0 | 大豆・大豆製品 |
| | | | | | せんべい | 454 | 18.6 | 1.8 | |
| 18 | 火 | 牛乳 せんべい | ごはん | 魚のみそ焼 すき昆布の華風あえ とん汁 | 番茶 | 269 | 19.5 | 1.9 | 緑黄色野菜 |
| | | | | | おにぎり | 433 | 21.4 | 1.7 | |
| 19 | 水 | | | ★お好み献立★ | | | | | |
| 20 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん | 豆腐の中華煮 ハムのマリネ しそみそ | ヨーグルトあえ | 256 | 13.1 | 1.6 | いも類 |
| | | | | | | 423 | 16.3 | 1.5 | |
| 21 | 金 | 果物 | ごはん | チキンカレー アスパラサラダ 果物 | 乳酸菌飲料 | 316 | 12.6 | 2.3 | 魚介類 |
| | | | | | せんべい | 444 | 13.5 | 1.8 | |
| 24 | 月 | 牛乳 せんべい | ごはん | マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物 | 牛乳 | 317 | 15.4 | 1.3 | 海藻類 |
| | | | | | ゆでじゃが | 484 | 18.8 | 1.3 | |
| 25 | 火 | 乳酸菌飲料 | ごはん | やさいメンチカツ きゅうりの浅漬 やさいスープ | 牛乳 | 314 | 14.2 | 1.7 | 魚介類 |
| | | | | | せんべい | 449 | 16.1 | 1.4 | |
| 26 | 水 | 牛乳 せんべい | ごはん | バーベキューチキン わかめサラダ 切り干し大根のカレースープ | 牛乳 | 286 | 16.2 | 1.9 | 緑黄色野菜 |
| | | | | | 果物 | 459 | 19.5 | 1.7 | |
| 27 | 木 | 果物 | ごはん | 魚の照り焼 じゃがいものきんぴら みそ汁 | ミルク | 301 | 22.9 | 1.9 | 種実類(ごま等) |
| | | | | | クッキー | 408 | 22.3 | 1.6 | |
| 28 | 金 | 果物 | ごはん | かぼちゃのそぼろ煮 スパゲッティサラダ ごま塩 | ヨーグルト | 291 | 10.8 | 1.3 | 魚介類 |
| | | | | | | 406 | 11.8 | 1.1 | |

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

暮らしの中に食育を！ 6月は食育月間

【食育】とは
子どもたちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識と選択する力を育む取組



食育の機会は身近にあります。できることから一緒に楽しく取り組みましょう！

切り干し大根ナムル かみかみ食材「切り干し大根」の栄養満点な副菜

【材料 4人分】

- ★切り干し大根 20g
- ★しょうゆ 小さじ1と1/2
- ★きゅうり 1/2本
- ★酢 小さじ1と1/2
- ★にんじん 2cm
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★コーン缶 大さじ2
- ★ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ③①と②をさっとゆで、熱をとって水気をしぼる。
- ④ボウルに調味料を加えて混ぜ合わせ、③とコーン缶を加えて和える。

ハムやツナなどを加えてもおいしいよ！

