



6 月 給 食 献 立 予 定 表

R7.5.30

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
2	月	じゃが芋のそぼろ煮、磯和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
3	火	豆乳スープ、ツナサラダ、果物	ごはん	★ブルーベリーケーキ
4	水	魚のマヨネーズ焼き、人参しりしり、コーン入りお浸し、果物	ごはん	牛乳、お菓子
5	木	大豆入りカレーライス、かみかみサラダ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
6	金	豆腐のお好み焼き、みそ汁、果物	ごはん	ジョア、お菓子
9	月	プルコギ炒め、中華スープ、チーズ	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
10	火	マーボー豆腐、三色ナムル、果物	ごはん	アップルフレッシュゼリー
11	水	ツナのチャンプルー、じゃが芋と野菜のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
12	木	タンメン、ヨーグルト	タンメン	牛乳、お菓子
13	金	ベーコンポテト、カレースープ、果物	ごはん	★フライドマカロニ
16	月	セルフの豚丼、ひじきサラダ、果物	ごはん	みかんゼリー
17	火	鶏の塩唐揚げ、豆腐と野菜のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	水	ビーフンソテー、わかめスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	木	♥パン、魚のレモンソースかけ、温野菜、コールスロー、野菜スープ、デザート	パン	プリン
20	金	五目ひじき煮、キャベツのゆかり和え、果物	ごはん	牛乳、小魚
23	月	魚のカレーしょう油焼き、具たくさん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
24	火	あんかけうどん汁、栄養きんぴら、果物	うどん	ヨーグルト
25	水	ひじき入りつくね、春雨スープ、果物	パン	牛乳、お菓子
26	木	ガパオライス、星ポテト、コーンスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
27	金	キャベツ入りオムレツ、青菜のソテー、果物	ごはん	★カルピスポンチ
30	月	ポークビーンズ、切り干し大根のごまドレサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ(目標)	347(328)	14.7(15.8)	14.1(14.8)	267(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん(目標)	520(500)	17.4(18.0)	14.5(15.0)	270(285)	1.2(1.2)

*ご飯の目安量は110gです。

<裏面もご覧下さい>



6月離乳食後期献立予定表

R7. 5. 30

大曲こども園

日	曜	後 期
2	月	おかゆ、ツナとじゃが芋煮、野菜スープ
3	火	おかゆ、鶏肉の豆乳煮、じゃが芋ときゅうりのマッシュ
4	水	おかゆ、魚と野菜煮、青菜のスープ煮
5	木	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ
6	金	おかゆ、ツナ豆腐、みそ汁
9	月	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ
10	火	おかゆ、豆腐と野菜煮、玉ねぎと人参煮
11	水	おかゆ、麩とツナの野菜煮、みそ汁
12	木	煮込みうどん、かぼちゃの煮付け
13	金	おかゆ、鶏肉と野菜煮、じゃが芋と人参のマッシュ
16	月	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮
17	火	おかゆ、鶏肉と野菜煮、根菜煮
18	水	おかゆ、豆腐と野菜煮、野菜煮
19	木	パン、魚のほぐし煮、野菜スープ煮
20	金	おかゆ、麩と野菜煮、野菜煮
23	月	おかゆ、高野豆腐と野菜煮 具だくさんみそ汁
24	火	あんかけうどん、かぼちゃの煮付け
25	水	パン、鶏団子と野菜煮、野菜煮
26	木	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃが芋と人参のマッシュ
27	金	おかゆ、麩と野菜煮、野菜のスープ煮
30	月	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、じゃが芋と人参のマッシュ

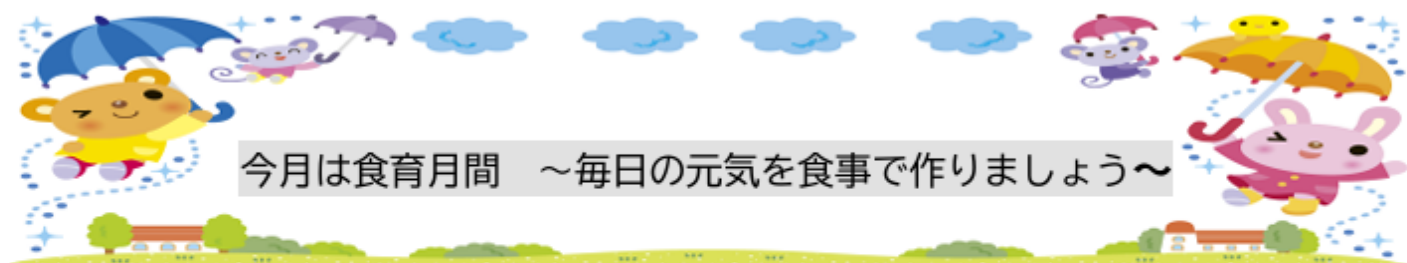
色んな味を体験しよう

赤ちゃん時代は舌にある味細胞（味の信号を受け取る細胞）が最も多いと言われます。

この時期に、赤ちゃんの成長に合わせて、甘味・塩味・うま味・酸味や色々な香りを経験させてあげましょう。

色んな食材に挑戦し、素材本来の味を十分に経験させて、豊かな味覚を育みましょう。





今月は食育月間 ~毎日の元気を食事で作りましょう~

糖質は生きていくために必要な栄養素ですが、質と量を考えることが大切です。



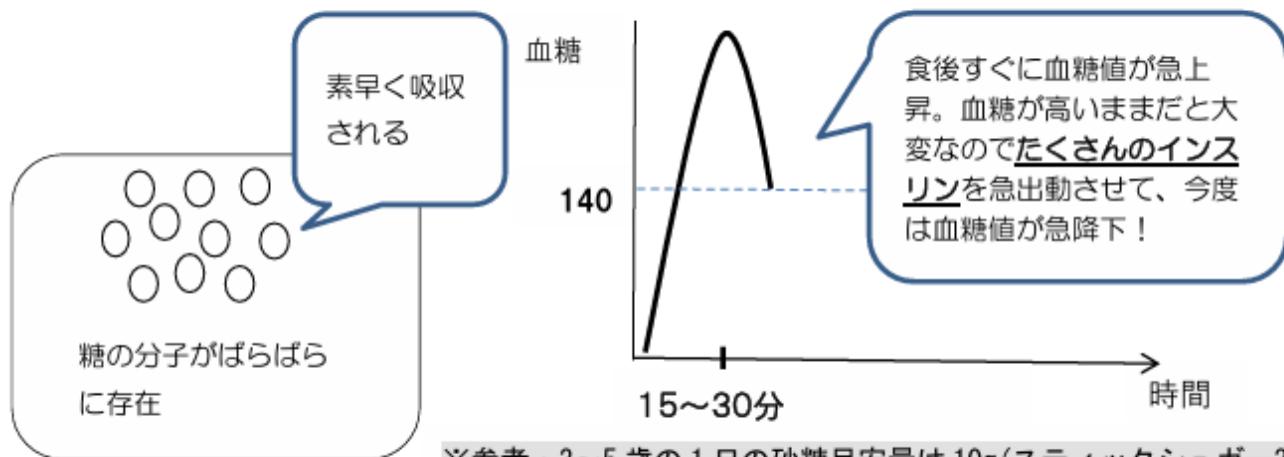
朝食は「糖質のごはん等」に加え、「たんぱく質を含む食品（牛乳や卵、納豆）」と「食物繊維が豊富な野菜（みそ汁等）」が加わると、糖質だけ食べたよりも更にゆっくりと消化吸収されるため、次の食事までお腹がすきにくい（＝午前の元気なあそびにもつながる！）食べ方となります。

「甘い菓子パン」よりもゆっくり体に栄養が補給される「ごはん」がおすすめ！です。

糖質のタイプは2つにわけられ、血糖値の上がり方も違います！

たんじゅん ●単純糖質

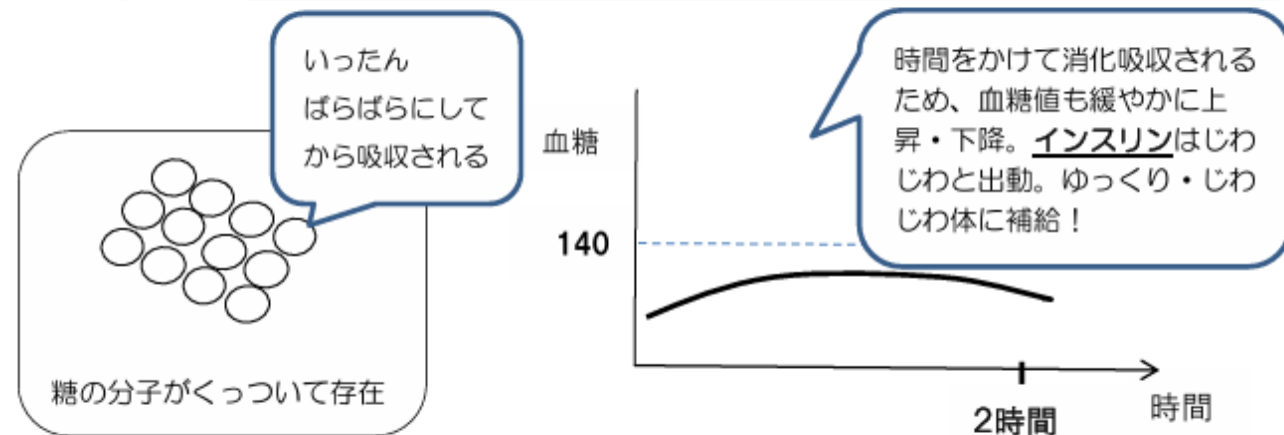
口に入れるとすぐ甘味を感じるジュース、菓子類(砂糖)、菓子パン、果物等



※参考：3～5歳の1日の砂糖目安量は10g(スティックシュガー3本)

ふくごう ●複合糖質

よくかむうちに、ほんのりと甘みを感じるごはん、めん、食パン等の主食等



※参考：保育園給食1食あたりのご飯目標量は3歳児105g、4歳児110g、5歳児115g

食べたものの栄養を使うために必要な「インスリン」は生涯を通じて、出る量に限りがあります。幼児期から無駄使いせず、大切に使いたいですね！