



食べ
ごよみ

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいか。

食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつ時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物か果物がおすすです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

日	曜日	献立	おやつ		主な材料	日	曜日	献立	おやつ		主な材料
			午前	午後					午前	午後	
1	月	ごはん メンチカツ ひじきのサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 あじさい ゼリー	(メンチカツ)・油/きゅうり・人参・カーネルコーン・ひじき・醤油・マヨネーズ/木綿豆腐・えのきだけ・青ネギ・味噌・だし	16	火	ごはん ゆかり 鮭の塩焼き 五目豆煮 パイン缶	牛乳 さつま芋	牛乳 イリコ ヨーグルト	塩鮭/鶏肉・大豆・こんにやく・ごぼう・人参・しいたけ・醤油・砂糖・みりん・油・酒・だし/パイン缶/ゆかりふりかけ
2	火	ごはん 回鍋肉 三色サラダ もも缶	牛乳 人参	牛乳 イリコ フレンスクレープ	豚肉・酒・人参・キャベツ・ピーマン・しいたけ・油・味噌・砂糖・醤油/ブロッコリー・人参・カーネルコーン・フレンチドレッシング/もも缶	17	水	ごはん 赤魚の煮付け かに風味サラダ 里芋汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 ジャム サンド	赤魚・だし・水・みりん・醤油・酒・砂糖/ブロッコリー・人参・かに風味かまぼこ・青じそドレッシング/里芋・人参・青ネギ・味噌・だし/おやつ(食パン・いちごジャム)
3	水	ごはん 鮭の南蛮漬け ほうれん草のお浸し かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 バナナ	鮭・塩コショウ・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・酢・砂糖・醤油・塩/ほうれん草・もやし・醤油・花かつお/かぼちゃ・青ネギ・味噌・だし	18	木	ごはん 豚肉の五目炒め キャベツのサラダ もも缶	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ビスケット	豚肉・酒・うずら卵・こんにやく・人参・たけのこ・油・だし・水・砂糖・醤油・酢・片栗粉/キャベツ・人参・カーネルコーン・マヨネーズ・塩コショウ/もも缶
4	木	ごはん 親子煮 小松菜のサラダ あげとわかめの味噌汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 フルーツ ミックス	卵・玉ねぎ・鶏肉・青ネギ・酒・みりん・醤油・砂糖・だし・片栗粉/小松菜・もやし・ベーコン・マヨネーズ・醤油・すりごま/カットわかめ・油揚げ・味噌・だし/おやつ(パイン缶・もも缶・みかん缶)	19	金	《食育の日》 とうもろこしごはん 筑前煮 ほうれん草ともやしのごま和え オクラスープ	牛乳 人参	牛乳 未:ゆかりおにぎり 以:みたらし団子	カーネルコーン・塩/鶏肉・里芋・人参・大根・れんこん・ごぼう・こんにやく・しいたけ・醤油・砂糖・酒・みりん・油・だし/ほうれん草・もやし・すりごま・醤油/オクラ・カットわかめ・コンソメ・塩/おやつ(未:ごはん・ゆかりふりかけ) (以:白玉団子・醤油・砂糖・水・みりん・片栗粉)
5	金	ナポリタンスパゲティー いんげんとツナの和風サラダ コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 おはぎ	スパゲティー・塩・玉ねぎ・人参・ピーマン・ソーセージ・ケチャップ・塩コショウ・油/三度豆・人参・ツナフレーク・青じそドレッシング・すりごま/スイートコーン缶・ガラスープ・塩/おやつ(ごはん・きな粉・砂糖・塩)	20	土	パン 牛乳			
6	土	パン 牛乳				22	月	ハンバーガー 豆乳スープ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 わかめ おにぎり	パンズ・(ハンバーグ)・チーズ・キャベツ・ケチャップ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュルーム・豆乳・水・コンソメ・塩/バナナ/おやつ(ごはん・わかめごはんの素)
8	月	ごはん ゆかり しゅうまい ブロッコリーのマヨネーズ和え 麩とあげの味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳 未:ふかし芋 以:大学芋	(しゅうまい)/ブロッコリー・人参・カーネルコーン・マヨネーズ/青ネギ・油揚げ・おつゆ麩・味噌・だし/ゆかりふりかけ	23	火	ごはん アジのから揚げ ひじきの豆煮 もも缶	牛乳 かぼちゃ	牛乳 おしやぶり昆布 フレンチトースト	アジ・酒・唐揚げ粉・油/大豆・人参・油揚げ・竹輪・ひじき・醤油・酒・砂糖・みりん・油・だし/もも缶/おやつ(食パン・人参・豆乳・砂糖・バター)
9	火	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ みかん缶	牛乳 人参	牛乳 おしやぶり昆布 麩のラスク	厚揚げ・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん・油・醤油・砂糖・みりん・だし・片栗粉/きゅうり・塩・人参・切干大根・すりごま・ごま油・油・酢・醤油・砂糖/みかん缶/おやつ(おつゆ麩・バター・グラニュー糖)	24	水	ごはん マーボーなす ブロッコリーのごま和え 麩としめじの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 未:フルーツミックス 以:フルーツポンチ	なす・豚肉・玉ねぎ・青ネギ・生姜・油・味噌・片栗粉・ガラスープ・ごま油・オイスターソース・醤油・砂糖/ブロッコリー・すりごま・醤油/しめじ・青ネギ・おつゆ麩・味噌・だし/おやつ(パイン缶・もも缶・みかん缶・白玉団子)
10	水	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ 玉ねぎときのこの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 バナナ	鶏肉・酒・唐揚げ粉・油/春雨・人参・カーネルコーン・きゅうり・青じそドレッシング/玉ねぎ・しいたけ・えのきだけ・しめじ・味噌・だし	25	木	ごはん 高野豆腐の五目煮 コールスローサラダ パイン缶	牛乳 さつま芋	牛乳 たい焼き	高野豆腐・じゃが芋・うずら卵・人参・こんにやく・ごぼう・だし・水・醤油・みりん・砂糖・酒/キャベツ・人参・マヨネーズ・酢・砂糖・塩/パイン缶
11	木	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜ともやしのごま和え けんちん汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 ミックスゼリー 以:ビスケット	鯖・生姜・酒・みりん・味噌・砂糖・醤油・だし・片栗粉/小松菜・もやし・すりごま・醤油・砂糖/大根・ごぼう・人参・里芋・木綿豆腐・油揚げ・だし・醤油・塩/おやつ(寒天・水・砂糖・みかん缶・オレンジジュース・人参)	26	金	《お誕生日会》 小豆ごはん チキンカツ マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 お誕生日 ケーキ	小豆・塩・ごま塩(チキンカツ)・油/マカロニ・塩・ロースハム・きゅうり・マヨネーズ・塩コショウ/もやし・カットわかめ・味噌・だし/おやつ(未:スティックケーキ・みかん缶) (以:カステラ・ホイップ・みかん缶)
12	金	ポークカレー オクラのおかか和え チーズ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 豆乳プリン	ごはん・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・人参・カレールーウ・油/オクラ・人参・カーネルコーン・花かつお・醤油/チーズ	27	土	ごはん クリームシチュー いんげんと人参のサラダ チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 ゼリー	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・シチュールーウ・カーネルコーン・油/三度豆・人参・青じそドレッシング/チーズ/おやつ(ゼリーの素・水・みかん缶)
13	土	ごはん ミートボール ブロッコリーのマヨドレ和え オニオンスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ゼリー	(ミートボール)/ブロッコリー・人参・カーネルコーン・マヨドレ/玉ねぎ・小松菜・ベーコン・コンソメ・塩/おやつ(ゼリーの素・水・みかん缶)	29	月	ごはん 白身フライ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳 コーン フレーク	(白身フライ)・油/ブロッコリー・人参・カーネルコーン・花かつお・醤油/木綿豆腐・油揚げ・青ネギ・味噌・だし
15	月	ごはん 野菜コロッケ 青菜とさつま揚げの煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 メープル マフィン	(野菜コロッケ)・油/小松菜・さつま揚げ・油・だし・水・酒・みりん・砂糖・醤油/木綿豆腐・なめこ・青ネギ・味噌・だし	30	火	三色丼 チンゲン菜のスープ チーズ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 イリコ・リンゴゼリー 以:ビスケット	鶏肉・砂糖・醤油・油・人参・玉ねぎ・酒・みりん・だし・卵・塩/チンゲン菜・カーネルコーン・ロースハム・コンソメ/QBBチーズ/おやつ(リンゴジュース・水・砂糖・ゼラチン)