



# 6がつ

# おたのしみメニュー

令和4年6月 きたこども園



よくかんで食べよう

## かむことの大切さ

よくかんで食べると、体に良い効果がたくさんあります。  
 しっかりかむと、唾液がたくさん出て食べ物と混ざりあい、味がよく分かるようになります。そして消化・吸収を良くし、虫歯予防にも役立ちます。  
 また、たくさん食べなくても満腹感が得られる為、肥満を予防し、脳の血流が良くなり記憶力や集中力を高める効果があるとされています。



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
パイナップル		ブルー		やさいとくだものゼリー	
かしわのノルウェーに キャベツの うめかつおあえ		とうふハンバーグ やさいあんかけ きゅうりのすのもの		きんときまめのおまに ほうれんそうナムル	
ごはん	はくさい のスープ	むぎ ごはん	たぬき じる	発芽玄米 ごはん	はっほう さい
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう コーンフレーク		ぎゅうにゅう ビスケット	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
オレンジ		ブルー		バナナ	
5しゆのやさしいり にくシューマイ グリーンサラダ		さばのみそれに きゅうりのさっぱりあえ		れんこんチップス だいこんサラダ	
カレーライス	ごはん	かみなり じる	やきそば	むぎ ごはん	すまし じる
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆こくとうむしパン		ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド(ブルーベリー)	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
バナナ		ミニフィッシュ		メロン	
ミニはるまき マロニーのちゅうかあえ		かぼちゃ そぼろあんかけ ブロッコリーサラダ		さわらのこうそうやき ひじきのにもの	
さんしょくどんぶり	発芽玄米 ごはん	すまし じる	ごはん	じゃがいも スープ	にこみうどん
ぎゅうにゅう せんべい		☆ヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう ビスケット	
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
ももゼリー		メロン		オレンジ	
ミニやさしいコロッケ フレンチサラダ		ぶたにくとたまねぎ のいたためもの ほうれんそうおひたし		とりにくのピザふうやき キャベツサラダ	
ケチャップ ライス	コンソメ スープ	ごはん	みそしる	バター ロールパン	かぼちゃ スープ
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう ☆おにぎり(わかめ)	
27日(月)		28日(火)		29日(水)	
オレンジ		ブルー		メロン	
じゃがいもの オープンやき スパゲッティサラダ		さけのパンこやき きゅうりとささみの サラダ		チキンカツ ゆかりあえ	
ハヤシ ライス	ごはん	みそしる	さんさい おこわ	すまし じる	わふう スパゲッティ
ぎゅうにゅう せんべい		☆あじさいゼリー		ぎゅうにゅう かたつむりケーキ	
30日(木)		6月の旬の食べ物			
パイナップル		梅			
ミートボール(たれ) ブロッコリーの ちゅうかあえ		2月頃に美しい花を咲かせた梅 の実が熟してくるのが6月。 熟す前の硬い実(青梅)は梅酒 等に適している。熟した梅は梅干 し等に適している。 いんげん 江戸時代初期に明の僧「喝元」 が日本に初めていんげんを持ち込 んだとされ、この名がついた。			
わふう スパゲッティ					
ぎゅうにゅう ☆チーズトースト					



# 食育だより



令和4年6月 きたこども園

6月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		献立名	主食	主菜	副菜				
1	水	ごはん・かしのノルウェー煮・キャベツの梅かつお和え・白菜スープ・パイナップル	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・玉ねぎ・人参・グリーンピース	キャベツ・胡瓜・人参・うめびしお	497	19.3	13.4	1.7
2	木	ごはん・ブルーン豆腐ハンバーグ野菜あんかけ・胡瓜の酢の物・たぬき汁	精白米	豆腐ハンバーグ・玉ねぎ・人参・もやし	胡瓜・人参・キャベツ・しらす干し・わかめ	539	21.5	11.9	2.7
3	金	ごはん・八宝菜・金時豆の甘煮・ほうれん草ナムル・野菜と果物のゼリー	精白米	豚肉・えび・いか・なると・白菜・人参・たけのこ・玉ねぎ・干し椎茸・うずらの卵	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・コーン・ごま	489	22.6	11.3	1.5
6	月	カレーライス・オレンジグリーンサラダ・5種の野菜入り肉シューマイ	精白米	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋・コーン	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー・ハム	556	18.5	19.4	2.4
7	火	ごはん・さばのみぞれ煮・胡瓜のさっぱり和え・かみなり汁・ブルーン	精白米	さば・大根	胡瓜・人参・キャベツ・きざみたくあん	506	24.3	16.6	1.7
8	水	焼きそば・大根サラダ・れんこんチップス・バナナ	焼きそば類	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・のり	大根・胡瓜・人参・ツナ	498	17	18.4	1.7
9	木	ごはん・松風焼・切り干し大根の煮物・すまし汁・チーズ	精白米	鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・卵	切干大根・油揚げ・ちくわ・人参・いんげん	508	23.1	17.6	1.9
10	金	とけいごはん・えびカツ・ツナサラダ・みそ汁・パイナップル	米・ゆかり ウインナー 枝豆(未:コーン)	えびカツ	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・ブロッコリー	554	21.6	21.8	2.4
13	月	三色どんぶり・ミニ春巻き・マロニー中華和え・バナナ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・のり	マロニー・胡瓜・人参・キャベツ・ハム	546	17.7	20.5	1.5
14	火	ごはん・ミニフィッシュ(未:ゼリー)・南瓜そぼろあんかけ・ブロッコリーサラダ・すまし汁	精白米	南瓜・鶏ひき肉	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参・ピーマン	427	16.8	9.8	1.5
15	水	ごはん・さわらの香草焼き・ひじきの煮物・じゃが芋のスープ・メロン	精白米	さわら・パセリ	ひじき・油揚げ・ちくわ・人参・いんげん	473	19.6	15.7	1.7
16	木	煮込みうどん・ちくわの磯部揚げ・キャベツの甘酢和え・オレンジ	うどん	鶏肉・なると・油揚げ・人参・葱・干し椎茸	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・コーン	378	16.8	11.1	2
17	金	ごはん・パイナップル・鶏肉と野菜カレー炒め・和風サラダ・みそ汁	精白米	鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・大根	449	20.1	12.6	1.9
20	月	ケチャップライス・ミニ野菜コロッケ・フレンチサラダ・コンソメスープ・ももゼリー	米・グリーンピース 鶏肉・コーン 人参・玉ねぎ	ミニ野菜コロッケ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー・人参	467	14.7	13.6	2.3
21	火	ごはん・メロン・豚肉と玉ねぎの炒め物・ほうれん草おひたし・みそ汁	精白米	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・いんげん	ほうれん草・キャベツ・胡瓜・人参	480	19.3	17.4	1.7
22	水	バターロールパン・オレンジ・鶏肉のピザ風焼き・キャベツサラダ・南瓜スープ	パン	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・チーズ・ピザソース	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー・ツナ	451	23.1	17.5	1.6
23	木	ごはん・あじフライ・いろどりソテー・すまし汁・バナナ	精白米	あじフライ	ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン	505	21.3	11.4	1.3
24	金	ごはん・厚揚げのみそ炒め・フライドポテト・もやしスープ・ブルーン	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・葱・干し椎茸	揚げ物) フライドポテト	609	19.3	24.1	1.2
27	月	ハヤシライス・じゃが芋オープン焼き・スパゲッティサラダ・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・バター	サラスパ・キャベツ・胡瓜・人参・ハム	550	17	19.5	2.5
28	火	ごはん・鮭のパン粉焼き・胡瓜とささみのサラダ・みそ汁・ブルーン	精白米	鮭・ニンニク・パセリ・パン粉	キャベツ・胡瓜・人参・サラダチキン・ごま	548	19.5	10.9	1.4
29	水	山菜おこわ・チキンカツ・ゆかり和え・すまし汁・メロン	もち米 山菜・人参 しめじ	鶏肉・卵・パン粉	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・ゆかり	541	23.3	18.5	1.8
30	木	和風スパゲッティ・パイナップル・ミートボール(たれ)・ブロッコリーの中華和え	パスタ	ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・えのきたけ・焼きのり	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー・コーン	535	22.7	23.5	2.2