



献立予定表

(令和6年6月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がです。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.8	
2	日								
3	月	けんちんうどん・春巻き・果物	ソフト麺・豚肉・ネギ・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・醤油・みりん・だしの素・春巻き・油・トマト・バナナ	きなこトースト	640	19.6	20.5	2.31	
4	火	パン・シチュー・きのこのオムレツ 中華胡瓜・果物	ミルクパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・しめじ・赤ピーマン・ウインナー・卵 スライスチーズ・オリーブオイル・塩胡椒・胡瓜・砂糖・醤油・酢・ごま油・キウイ	鮭おにぎり	625	26.3	18.5	2.62	
5	水	ごはん・みそ汁・納豆・ごぼうの炒り煮 果物	ごはん・キャベツ・玉ねぎ・豆腐・だしの素・味噌・納豆・タレ・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・はんぺん 鶏もも肉・油・酒・砂糖・みりん・醤油・白ごま・りんご	あじさいゼリー	562	16.5	10.9	1.49	
6	木	ハヤシライス・春雨サラダ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・油・トマトの水煮缶・コンソメ・ケチャップ・ハヤシルー 春雨・胡瓜・カニカマ・砂糖・醤油・ごま油・グレープフルーツ	バナナパンケーキ	572	16.2	14.2	1.8	
7	金	ごはん・みそ汁・豚肉とさつまいもの甘辛生巻焼き にんじんしりしり・果物	ごはん・わかめ・豆腐・えのき・だしの素・味噌・豚こま肉・さつまいも・玉ねぎ・ピーマン・ごま油・酒・醤油 みりん・生姜・片栗粉・酢・塩胡椒・人参・ツナ缶・卵・片栗粉・オレンジ	ヨーグルト	596	22.6	18.7	2.36	
8	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	570	21.1	20.3	1.79	
9	日								
10	月	かき玉うどん・肉団子・果物	ソフト麺・鶏胸肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ネギ・醤油・みりん・だしの素・肉団子・いんげん・バナナ	ジャムサンド	589	22.6	12.8	2.86	
11	火	パン・ミネストローネ・鶏肉のピカタ ほうれん草のなめたけ和え・果物	黒パン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・油・トマト缶・コンソメ・塩胡椒・鶏胸肉・小麦粉・卵 粉チーズ・バセリ・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・キウイ	しそひじきおにぎり	622	25.9	14.8	2.81	
12	水	ごはん・みそ汁・鰯の梅煮・ひじき入り炒り豆腐 果物	ごはん・カブ・カブの葉・高野豆腐・だしの素・味噌・鰯の梅煮・豆腐・豚挽肉・人参・玉ねぎ・サヤインゲン 干し椎茸・ひじき・油・醤油・砂糖・みりん・バナナ	チーズじゃが丸	595	24	18.9	2.06	
13	木	肉味噌丼・もやしとニラのナムル 南瓜の甘煮・果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・人参・椎茸・玉ねぎ・ピーマン・油・醤油・砂糖・みりん・味噌・片栗粉・もやし・青菜 ニラ・ごま油・酢・砂糖・南瓜・キウイ	菓子	564	15.6	15.2	1.27	
14	金	ごはん・みそ汁・肉じゃが・ほうれん草のソテー 果物	ごはん・キャベツ・えのき・厚揚げ・だしの素・味噌・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・糸こんにゃく・いんげん 椎茸・油・醤油・みりん・ほうれん草・しめじ・コーン・油・塩胡椒・オレンジ	ココア蒸しパン	537	17.7	15.7	1.93	
15	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		バームクーヘン	644	20.8	17.9	1.67	
16	日								
17	月	肉うどん・青菜とキャベツのツナ和え 果物	ソフト麺・豚もも小間肉・ねぎ・人参・大根・ごぼう・醤油・みりん・だしの素・青菜・キャベツ・ツナ缶 コーン・めんつゆ・炒り胡麻・バナナ	小松菜とじゃこのおにぎり	548	20	12.8	1.77	
18	火	パン(年長児おにぎり)・卵スープ ポーキービーンズ・ブロッコリーのチーズ炒め・果物	丸パン・卵・ニラ・青梗菜・だしの素・塩・醤油・豚肉・水煮大豆・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン 油・ケチャップ・コンソメ・トマト缶・砂糖・塩胡椒・ブロッコリー・えのき・粉チーズ・キウイ	食育クッキング(おにぎり作り) ふかし芋	583	21.9	17.2	2.34	
19	水	ごはん・豚汁・焼き鮭・ひじきの五目煮 果物	ごはん・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・だしの素・味噌・鮭・干しひじき・油揚げ・こんにゃく・椎茸 砂糖・醤油・油・オレンジ	食育の日(かみかみメニュー) アメリカンドッグ	623	26.6	22.9	2.88	
20	木	チジャオロス丼・リンゴとキャベツのフレンチサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・砂糖・卵白・ピーマン・竹の子・油・オイスターソース・酒・醤油・みりん・鶏ガラスープの素 片栗粉・キャベツ・リンゴ・胡瓜・フレンチドレッシング・キウイ	スティックパン	523	14.6	17.1	1.23	
21	金	ごはん・すまし汁・白身魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ・果物	ごはん・ネギ・麩・わかめ・だしの素・塩・醤油・白身魚・片栗粉・油・人参・もやし・ピーマン・砂糖・酢・マカロニ 胡瓜・ロースハム・塩胡椒・マヨネーズ・オレンジ	南瓜の蒸しパン	554	21.6	9.6	2.09	
22	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		菓子	611	19	18	2.07	
23	日								
24	月	スパゲティミートソース・エビ焼売 ほうれん草の胡麻酢和え・果物	ソフトスパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・油・トマト缶・ケチャップ・ソース・バター・エビ焼売 ほうれん草・えのき・もやし・ツナ缶・すりごま・ぼん酢・バナナ	ウインナーロールサンド	579	24	14	1.72	
25	火	パン・コーンスープ・鶏の照り焼き・果物 切り干し大根のナポリタン風	バターロール・コーンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・砂糖・みりん・醤油・生姜・切り干し大根・人参・ピーマン 玉ねぎ・ベーコン・油・ケチャップ・ソース・塩胡椒・キウイ	きつねおにぎり	612	22.5	23.9	2.68	
26	水	ごはん・みそ汁・鯖のクリームニエル 五目豆・果物	ごはん・大根・青菜・油揚げ・だしの素・味噌・鯖・醤油・酒・生姜・カレー粉・小麦粉・油・水煮大豆・人参・こんにゃく ごぼう・昆布・砂糖・みりん・バナナ	菓子	614	21.3	20.8	2.27	
27	木	ドライカレー・さつまいもとブロッコリーの胡麻マヨ和え 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・ソース・トマト缶・カレールー・砂糖・油・ゆで卵 さつまいも・ブロッコリー・マヨネーズ・白すりごま・味噌・醤油・ミニトマト・キウイ	ニラとチーズのチヂミ	603	17.7	18.1	1.58	
28	金	ごはん・みそ汁・じゃが芋と切り昆布の煮物 唐揚げ・果物	ごはん・茄子・ニラ・玉ねぎ・だしの素・味噌・鶏もも肉・生姜・酒・醤油・片栗粉・油・じゃが芋・さつまいも 切り昆布・砂糖・みりん・オレンジ	プリン	571	19.3	19.1	1.86	
29	土	ごはん・みそ汁・焼売・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	560	16.6	16.7	1.59	
30	土								
					3-5歳月間平均給与栄養量	589	20.6	16.9	2.10

噛むことの8大効用 「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ 肥満予防
よく噛むと満腹感で、食べすぎない。

み 味覚が発達
よく噛んで多くの食べ物を食べれば味覚が発達。

こ 言葉の発音がはつきり
口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。

は 歯の病気の予防
噛むと唾液が出て、歯を守る。

が がん予防
唾液が発がん性物質の毒性を抑える。

い 胃腸快調
噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。

ぜ 全身の体力向上
よく噛むと、体力も活性化。

(学校食事研究会)

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。「朝ご飯は元気のもと」「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」を実践してみます。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はいかがでしょうか？

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

虫歯ができる原因

虫歯の原因には、「歯の質」「糖質(砂糖など)」「細菌(ミュータント菌)」の3つの要素があります。これらの3つの要素が重なると、時間の経過とともにむし歯発生につながります。砂糖を摂り過ぎないようにするほか、効果的な方法で歯みがきをして、フッ素でむし歯を予防しましょう。

14.00% 25.90%

時間の経過

歯

糖質(とくに砂糖)

細菌(ミュータント菌)

むし歯