

6がつのこんだて

令和3年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	14	高野豆腐のたまごとじ ポテトサラダ くだもの	おにぎり	高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 干ししいたけ 人参 卵 スナップえんどう じゃがいも マカロニ アスパラ ハム マヨネーズ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	7	卵の花のミルク煮 鶏レバーのケチャップ煮 サンラータン くだもの	おにぎり	おから 人参 鶏ひき肉 アスパラ コーン缶 生クリーム 鶏レバー ケチャップ ソース 砂糖 たまご ゆでたけのこ えのきだけ 鶏肉 酢	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
	28		ごはん					ごはん					
火	1	キャベツスパゲティ ミネストローネスープ くだもの	わかめごはん (炊き込みわかめたまご)	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ 人参 ちりめんじゃこ ツナ にんにく じゃがいも トマト 玉ねぎ セロリ ベーコン えんどう豆	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ	火	8	そうめん汁 切干大根のカレー風味煮 くだもの	まめごはん (えんどう豆)	そうめん かまぼこ 人参 玉ねぎ えのきだけ たまご ねぎ 切干大根 人参 パプリカ 油揚げ ちくわ カレー粉	パン牛乳	おにぎり 牛乳
	15							22					
水	2	和風ハンバーグ 切り干しサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏・豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 ひじきしいたけ しめじ 切り干し大根 きゅうり かにかまぼこ 人参 コーン缶 マヨネーズ わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ じゃこ みそ	パン牛乳	菓子牛乳 小魚	水	9	鶏のさっぱり煮 はるさめサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり	鶏手羽中 たまご 土しょうが 酢 マロニー キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ わかめ たまご 玉ねぎ えのきだけ コンソメ	ひじきごはん (ひじき ゆかり ちりめんじゃこ)	菓子牛乳 するめ
	16		23										
木	3	魚のケチャップ煮 新玉ねぎとツナのサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり	魚 片栗粉 ケチャップ ソース 玉ねぎ キャベツ ツナ 人参 スナップえんどう ドレッシング わかめ もやし 麩 えのきだけ いら	枝豆しらす ごはん (人参 塩昆布 かつお節)	菓子牛乳 小魚	木	10	白身魚の香味漬け ごまポテト みそ汁 くだもの	おにぎり	白身魚 片栗粉 土しょうが 油 ねぎ しょう油 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ みそ じゃこ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
	17		ごはん					ごはん					
金	4	カレーライス ごま和え くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け キャベツ 青菜 ひじき かつお節 すりごま	ミルクもち 牛乳 (牛乳 砂糖 片栗粉) きなこ		金	11	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 グリーンピース マッシュルーム ルウ キャベツ きゅうり ドレッシング	豆腐ドーナツ 牛乳 (ホットケーキミックス 豆腐 グラニュー糖 油)	
	18							25					
土	5	パン牛乳					土	12	パン牛乳				
木	24	たんじょう会	カレーピラフ スパゲティサラダ	豚肉のしょうが焼き すまし汁 くだもの					豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレー粉 ルウ こめ 豚肉 玉ねぎ 人参 土しょうが しょう油 スパゲティ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつ葉 かつお節		ゼリー牛乳	アイス クリーム	



よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に落ちていてゆっくり食事を楽しみましょう。ここでは、よく噛むことのメリットをあらわした標語「ひみこのはがしいぜ(卑弥呼の歯がしいぜ)」を紹介しています。

㊦ 肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで、食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。

㊦ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じ、味がよくわかるようになります。

㊦ 言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことで、アゴが発達し表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。

㊦ 脳の発達

脳に流れる血液の量がふえ、脳が発達します。

㊦ 歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を流し、虫歯や歯肉炎の予防になります。

㊦ ガンの予防

唾液にふくまれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きがあります。

㊦ 胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

㊦ 全力投球

体が活発になり、力いっぱい遊ぶことができます。

食の豆知識



ミニトマトとプチトマトはちがうの??

ミニトマトとプチトマトは同じものだと思われがちですが、じつは明確な違いがあります。ミニトマトは、重さ10~20g程度の小さなトマトの総称。プチトマトは、種メーカーが開発した品種の一つで商品名です。

☆乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です ☆今月のお茶は「麦茶」です 塩を少し入れて、汗で流れ出る塩分を補います

食育クイズ

Q これからの季節に欠かせない「麦茶」は何から作る?!
① 小麦 ② 大麦 ③ ライ麦

A ②

麦茶には、六条大麦・二条大麦・はと麦の3種類がよく使われてきました。中でも、六条大麦が一般的で香ばしく炒って作ります。六条大麦はたんぱく質を豊富に含む一方で、でんぷん質が少ないので、適度な香ばしさと苦味を楽しめます



