



# 幼児食・完了期 予定献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土							
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27							
昼食		ミートソースパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル焼 大根と高野豆腐煮 味噌汁	汁うどん(沖縄風ご飯) 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁		昼食		鶏の照焼き丼 きゃべつの胡麻和え フルーツ 味噌汁	カレー 野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 三色お浸し 味噌汁								
主要食材		鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト・ケチャップ・ウスターソース・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・玉ねぎ さつま芋・いんげん・酢・白菜 人参・味噌	米・たらこ・小麦粉・卵・トマト・マヨネーズ パン粉・アツメ・トマト・大根 高野豆腐・いんげん・味噌	米・豚挽肉・人参・小ねぎ・南瓜 フルーツ・味噌		主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 小麦粉・胡瓜・きゃべつ ごま・フルーツ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールウ・大根 胡瓜・トマト・酢・フルーツ	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・きゃべつ・ほうれん草 人参・味噌									
おやつ		みそおやき 麦茶	バナナスクエア 牛乳	フライドポテト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶		おやつ		フルーツきんとん 麦茶	お好み焼☆コーン 麦茶	フレンチトースト 牛乳	和風ツナピラフ 麦茶								
主要食材		米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	じゃが芋	米・わかめ		主要食材	さつま芋・りんご	小麦粉・豆腐・きゃべつ・コーン 人参・ウスターソース	食パン・牛乳・バター	米・ツナ缶・玉ねぎ・小ねぎ・人参									
栄養価		1人分 - 474.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.1 g	1人分 - 499.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g	1人分 - 509.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.2 g	1人分 - 537.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.1 g		栄養価	1人分 - 506.0 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.9 g	1人分 - 477.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.9 g	1人分 - 537.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.1 g	1人分 - 503.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.9 g									
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	<p>梅雨の季節がやってきました。 じめじめした蒸し暑い日が続くことで体力や食欲の低下も心配になるかも しれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ梅雨を乗り切りましょう。</p>										
昼食		夏野菜と挽肉カレー コールスローサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のカラフル焼き だいこんの煮物 味噌汁	ごはん コロック スティック野菜マヨ添え スープ	パン 鶏のマヨネーズ焼 さわやか漬け スープ		昼食		パン 鶏肉のトマトソース カリフラワーのコーンマヨ スープ											
主要食材		米・鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン・茄子 南瓜・カレールウ・きゃべつ・人参 胡瓜・コーン・酢・フルーツ	米・たらこ・コーン・人参・玉ねぎ・小ねぎ マヨネーズ・大根・いんげん・味噌	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・トマト・ケチャップ 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ	食パン・マーガリン・鶏肉・小麦粉 マヨネーズ・パン粉・人参・いんげん 白菜・胡瓜・酢・レモン汁		主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・ブロックリー・カリフラワー 胡瓜・コーン												
おやつ		ゆかりおにぎり 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	ねぎ焼き 麦茶	コーンおにぎり 麦茶		おやつ		菜めしおにぎり 麦茶											
主要食材		米・ゆかり	ホットケーキミックス・バター 牛乳・人参	小麦粉・豆腐・長ねぎ・小ねぎ・もやし 人参	米・コーン		主要食材	米・菜めし												
栄養価		1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.2 g	1人分 - 478.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.4 g	1人分 - 512.0 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.1 g	1人分 - 479.0 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.4 g		栄養価	1人分 - 492.0 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g												
日	15	16	17	18	19	20	<p>6月4日は虫歯予防デーです。 虫歯を予防するのにまず気を付けたいのが、 "ダラダラ食べ"の習慣。食べ物が口の中に長く残ると 虫歯菌が活動しやすくなり、口の中が酸性に傾いてしま います。食事と食事の間をしっかりと開けることも立派な 予防策のひとつ。 また、「よく噛んで食べる」ことも大切なポイント。 噛むことで唾液の分泌が促され、口の中が潤うだけで なく、虫歯の原因菌を洗い流す役割も果たしてくれます。</p>													
昼食		ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ スープ	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ和え すまし汁	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 人参しりしり 味噌汁	肉みそ丼 きゃべつツナサラダ フルーツ スープ															
主要食材		米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・大根・胡瓜・人参 ツナ缶・マヨネーズ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 白菜・胡瓜・味噌	米・ゆかり・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・小麦粉・トマト・アツメ 人参・ツナ缶・味噌	米・豚挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・きゃべつ・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ															
おやつ		焼きうどん 麦茶	アップルスコーン 牛乳	お麩ラスク 麦茶	わかめおにぎり 麦茶															
主要食材		うどん・玉ねぎ・きゃべつ・人参 青のり	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	お麩・バター	米・わかめ															
栄養価		1人分 - 482.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.9 g	1人分 - 471.0 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.0 g	1人分 - 527.0 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.1 g	1人分 - 522.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.8 g															

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
  - カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
  - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
  - りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
  - ナッツ類は給食には使用しておりません。
- ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

### ■6月の旬の食材

ズッキーニ セロリ トマト 枝豆 新ごぼう とうもろこし  
ピーマン 冬瓜 かぼちゃ しそ きゅうり 茄子  
にんにく 山椒 明日葉 みょうが オレンジ キウイ

### ■野菜を食べよう

食べることで、野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維などが働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。

### ●野菜の働き

- ・身体の機能を維持します。
- ・筋力や皮膚を強くします。
- ・身体の調子を整えます。
- ・腸内環境を整えます。
- ・免疫力を高めます。

