

2018 6月 献立 表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児kcal	未満児kcal
1	金	しらすのかき揚げ いとこ煮 豚汁 プルーン	牛乳	ツナそうめん	615	546
2	土	カレーライス 牛乳 果物		ウエハース ゼリー		
4	月	南瓜のクリームパスタ ポトフ風スープ パイン缶	りんごジュース	カルピス バナナチーズマフィン	615	569
5	火	キャベツメンチ レタス ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶	ヨーグルト	ミルク 醤油ラスク	607	533
6	水	親子遠足 お弁当の日(りんごジュース)	牛乳	カルピス チョコバナナ		
7	木	スパニッシュオムレツ ひじきの五目煮 ごま風味チキンボールスープ バナナ	牛乳	麦茶 ソーセージカレー天ぷら	605	504
8	金	時計ライス グリーンサラダ 清し汁 プルーン	りんごジュース	オレンジヨーグルトゼリー	621	562
9	土	焼きそば 牛乳 果物		ポテト菓子 プリン		
11	月	マーボー丼 干草和え しらすの清し汁 チーズ	牛乳	ミルク ジャガバター	609	547
12	火	中華風菜飯 鯉の煮魚 フレンチブロッコリー 味噌汁 ゼリー	牛乳	ミルク ニラのおやき	630	563
13	水	あんかけチャーハン ヨーグルト和え ワンタンスープ	牛乳	カルピス ごまクッキー	609	586
14	木	はんぺんつくね スパゲティサラダ 味噌汁 パイン缶	牛乳	ミルク 南瓜ケーキ	611	546
15	金	ジャージャーうどん 竹輪の磯辺揚げ 清し汁 みかん缶	牛乳	ミルク いなり寿司	603	550
16	土	そばろ丼 牛乳 果物		せんべい ヨーグルト		
18	月	ハムカツサンド シャキシャキサラダ 南瓜のミルクスープ みかん缶	りんごジュース	牛乳 きな粉ライスボール	602	521
19	火	鱈の南蛮漬け カレー風味肉じゃが 木須湯 プチトマト	牛乳	カルピスババロア ウエハース	620	593
20	水	酢豚 納豆浸し 味噌汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 チョコサンド	609	542
21	木	クッキング保育《焼きそば》チップスサラダ 豆腐汁 チェリー	牛乳	あじさいゼリー		
22	金	スコッチエッグ・織キャベツ ブロッコリーのごま和え 五目スープ メロン	カルピス	ミルク ココアスコーン	629	561
23	土	ミートスパゲティ 牛乳 果物		ビスケット ゼリー		
25	月	豚肉の柳川風丼 ツナの酢の物 味噌汁 プルーン	牛乳	ミルク かえるパン	611	537
26	火	野菜のキッシュ ジャーマンポテト 味噌汁 枝豆	りんごジュース	ミルク 豆腐ドーナツ	626	541
27	水	ポークピカタ 涼判三絲 パンプキンスープ みかん缶	カルピス	牛乳 きな粉団子	614	569
28	木	おたんじょう会	牛乳	アイス		
29	金	麻婆ナス マカロニサラダ 雷汁 チーズ	牛乳	オレンジフロズン クラッカー	636	598
30	土	二色丼 牛乳 果物		コーン菓子 ヨーグルト		

たのしくたべようニュース

良くかんで食べましょう

乳歯が生えそろうと、大人とほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだかむ力は弱いので調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

よくかむと、よいことたくさん♪

味がよくわかる

よくかむことで、食べ物が唾液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。

消化・吸収をよくする

よくかむと、唾液が良く出て、唾液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

虫歯を予防する

唾液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中を虫歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかんで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流が良くなり、集中力や記憶力を高める効果があります。


