

[30年 6月]

給食献立表

<3号認定>

(3歳未満児)

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	手ごねハンバーグ・スパゲティサラダ・メープルパン・ワ ンタンスープ	ビスケット バナナ・麦茶	502	23.7	23.1	152	2.1
2	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
4	月	チキンカツ・チーズたっぷりさいの目サラダ・プレーンパ ン・キャベツのスープ	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	569	25.4	30.6	119	2.8
5	火	プチフランク・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	546	16.4	14.2	157	2.0
6	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ ・麦茶	539	16.3	15.4	326	1.6
7	木	イタリアン焼きそば・きゅうりとささみの塩サラダ・ヤク ルト	ビスケット おむすびくん・野菜ジュース	518	17.9	9.4	79	1.7
8	金	鮭のグリーンソース焼き・鶏肉と里芋の煮物・チョコチッ パン・オニオンスープ	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	548	23.8	21.6	117	3.2
9	土	ゼリー・ビスケット		119	2.2	2.9	9	0.1
11	月	肉じゃが・グリーンサラダ・食パン(ピーナツ)・牛乳	プチお菓子 抹茶のカップケーキ・麦茶	581	23.3	20.8	245	2.8
12	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	518	13.7	12.1	127	0.2
13	水	とけいごはん・ハムのマリネ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	509	19.1	17.8	214	1.7
14	木	スパゲティ・ナポリタン・コーンスローサラダ・ヨーグル ト	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュ ース	498	15.6	13.8	191	2.1
15	金	鶏の照り焼き・ソーセージサラダ・さつま芋パン・いわし のつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	413	20.2	14.8	109	2.9
16	土	プチお菓子		37	0.8	0.1	1	0.2
18	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・キャベツのみそマヨ和え・ プチパン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット りんごのマフィン・麦茶	585	23.2	25.4	176	2.3
19	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー バナナ・牛乳	453	15.5	13.9	228	1.3
20	水	肉井・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳	プチお菓子 ココアのふんわり蒸しケーキ ・麦茶	522	26.8	13.2	334	1.8
21	木	焼きそば・バンバンジー・たまごスープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	542	19.8	10.3	82	1.3
22	金	白身魚のフライ・マカロニサラダ・くりまめパン・みそ汁 (油揚げ・玉ねぎ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	488	22.1	17.2	84	2.9
23	土	おせんべい・プリン		170	5.7	4.0	64	0.6
25	月	肉うどん・カレーポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット オレンジのスコーン・麦茶	499	16.8	15.9	167	2.4
26	火	プチ照り焼き・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	491	11.1	7.6	128	0.2
27	水	ポークカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	455	15.4	11.6	243	2.0
28	木	冷やし中華・かんきつサラダ・白いミルクプリン	ビスケット ぶどう蒸しパン・野菜ジュ ース	503	18.5	15.3	111	2.0
29	金	カジキのカレー揚げ・チーズパン・みそ汁(ほうれん草・ 油揚げ)・切干大根とひじきの煮物	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	478	21.2	17.8	175	2.6

「3-A-Day」で
カルシウム不足解消!

カルシウムの摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day」。
「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品
とり入れよう」という食生活改善運動のことです。日常的にカルシウムを
とることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の
基盤作りになります。朝に牛乳1杯、おやつにチーズ1かけらなど
少量でもこまめに食べることから始めましょう。

よくかむための言葉かけ

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには
子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え
「かんだらどんな音がするかな? どう、聞こえたかな?」
「かんだらどんな味がしてきた?」などと、自分がしっかりかむことで
感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを
楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。