

| 日付 | 曜 | 献立 | (午前)おやつ(午後) | | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | 加糖量 mg | 塩分量 g |
|----|---|--|-------------|---------------------|------------|---------|------|--------|-------|
| 1 | 土 | カップケーキ・野菜ジュース | | | 140 | 2.1 | 6.2 | 18 | 0.1 |
| 3 | 月 | 栄養すいとん・ハムのマリネ・チョコチップパン・牛乳 | プチお菓子 | りんごゼリー・麦茶 | 468 | 18.2 | 13.4 | 335 | 2.7 |
| 4 | 火 | プチ焼きそば・プチふんわりミルク・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 (100ml) | 499 | 9.7 | 8.4 | 130 | 0.3 |
| 5 | 水 | ミンチカレー・もやしのゴマサラダ・牛乳・福神漬 | プチお菓子 | ぶどう蒸しパン・麦茶 | 512 | 16.4 | 15.1 | 300 | 1.8 |
| 6 | 木 | きつねうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト | ビスケット | ミニキャロットスコーン・野菜ジュース | 517 | 16.0 | 16.3 | 178 | 2.5 |
| 7 | 金 | ささみフライ・切干大根煮物・チーズパン・野菜スープ | プチお菓子 | おむすびくん・麦茶 | 512 | 24.3 | 17.2 | 160 | 2.2 |
| 10 | 月 | 鶏の照り焼き・ほうれん草のナムル・さつま芋パン・いわしのつみれ汁 | プチお菓子 | クランベリースコーン・麦茶 | 462 | 23.0 | 15.1 | 116 | 3.8 |
| 11 | 火 | プチコロッケ・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 (100ml) | 518 | 14.7 | 13.1 | 127 | 0.2 |
| 12 | 水 | とけいごはん・チーズ入りさいの目サラダ・牛乳 | プチお菓子 | 手作りぶどうゼリー・麦茶 | 601 | 23.2 | 25.0 | 282 | 1.9 |
| 13 | 木 | きのこスパゲティー・かんきつサラダ・ヨーグルト | ビスケット | シュガーラスク・野菜ジュース | 413 | 14.5 | 11.1 | 152 | 1.6 |
| 14 | 金 | ホキのフライ・大根とさつまあげの煮物・食パン (チョコクリーム)・みそ汁 (油揚げ・わかめ) | プチお菓子 | おむすびくん・麦茶 | 522 | 23.5 | 17.3 | 174 | 3.0 |
| 15 | 土 | プチお菓子 | | | 37 | 0.8 | 0.1 | 1 | 0.2 |
| 17 | 月 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト (100ml) (保育希望者のみ給食提供あり) | プチお菓子 | こむすびちゃん・麦茶 | 592 | 24.2 | 24.5 | 151 | 2.1 |
| 18 | 火 | プチスパゲティー・プチふんわりいちご・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 (100ml) | 494 | 13.2 | 11.3 | 153 | 2.0 |
| 19 | 水 | ポークカレー・ほうれん草のおかか和え・牛乳・福神漬 | プチお菓子 | チーズ蒸しパン・麦茶 | 515 | 19.2 | 13.7 | 289 | 2.1 |
| 20 | 木 | 焼きそば・かぼちゃサラダ・ヨーグルト | ビスケット | バナナのスコーン・野菜ジュース | 588 | 16.9 | 18.1 | 148 | 1.2 |
| 21 | 金 | じゃがいものそぼろ煮・ツナサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・みそ汁 (ほうれん草・凍り豆腐) | プチお菓子 | りんごのマフィン・麦茶 | 469 | 16.3 | 12.5 | 124 | 2.8 |
| 24 | 月 | イタリアンハンバーグ・キャベツのみそマヨ和え・メープルパン・オニオンスープ | プチお菓子 | キャロットゼリー・麦茶 | 446 | 21.6 | 21.0 | 115 | 2.3 |
| 25 | 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) | ビスケット | バナナ・飲むヨーグルト (100ml) | 417 | 13.7 | 11.1 | 164 | 1.3 |
| 26 | 水 | ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳 | プチお菓子 | オレンジの蒸しケーキ・麦茶 | 491 | 13.9 | 14.8 | 261 | 1.4 |
| 27 | 木 | スパゲティーミートソース・きゅうりとささみの塩サラダ・キャベツのスープ | ビスケット | ジャムサンド・野菜ジュース | 573 | 21.9 | 14.1 | 66 | 2.3 |
| 28 | 金 | さわらのカレーニエル・ブロッコリーサラダ・くりまめパン・みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) | プチお菓子 | こむすびちゃん・麦茶 | 414 | 20.5 | 15.0 | 76 | 2.5 |

歯を大切に

6月4~10日は、「歯と口の健康週間」です。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。

骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

- 骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。
- 成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など
- カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし
- さらにその吸収を助けるビタミンD (魚類) とたんぱく質も
- しっかりとる必要があります。

