

日	午前おやつ	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	おやつ	栄養価
1 土	幼児りんごジュース	パン・牛乳・バナナ	パン	牛乳	バナナ	カスタードケーキ 麦茶	
3 月	ビスコ・麦茶	ごはん・野菜スープ オムレツ・豚肉とマカロニのクリーム煮 さつまいも煮・バナナ	米,マカロニ,さつまいも,パン	豚肉,牛乳,かたくちいわし(煮干し)	玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,バナナ, ブルーベリー(ジャム)	ジャムサンド 牛乳	473kcal
4 火	ヨーグルト	ごはん・みそ汁 白身魚のピカタ・もやしのパレーン炒め ブチトマト・キウイ	米,じゃがいも	またら,たまご,ベーコン,油揚げ,みそ, かたくちいわし(煮干し)	もやし,ピーマン,キウイ,ミニトマト	りんごゼリー クッキー	517kcal
5 水	牛乳	ごはん・みそ汁 松風焼き・きのこ野菜の炒め物 ブロッコリー和え・オレンジ	米,ごま	牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご,豚肉, みそ,かたくちいわし(煮干し),かつお 節,ヨーグルト	玉葱,キャベツ,エリンギ,干し椎茸,だい ごん,にんじん,オレンジ,ブロッコリー, いちごジャム	いちごヨーグルト せんべい	473kcal
6 木	幼児りんごジュース	ごはん・みそ汁 鶏玉煮・大根の和風サラダ 鮭フレーク・バナナ	米	鶏肉,たまご,ロースハム,木綿豆腐,みそ, かたくちいわし(煮干し),牛乳	もやし,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやい んげん,だいごん,きゅうり,コーン,なめ こ,バナナ	クリームパン 牛乳	503kcal
7 金	牛乳	ごはん・みそ汁 鮭の照り焼き・ミートソースパグティ 納豆・キウイ	米,スパゲッティ	牛乳,ペにざけ,豚ひき肉,油揚げ,かたく ちいわし(煮干し),みそ,挽きわり納豆	玉葱,にんじん,ねぎ,まいたけ,キウイ, ルーツ	アメリカンドック 麦茶	498kcal
8 土	幼児りんごジュース	パン・牛乳・バナナ	パン	牛乳	バナナ	バームクーヘン ヨーグルト	
1 0 月	ヨーグルト	ごはん・きのこスープ かぼちゃコロッケマカロニ炒め ミニトマト・バナナ	米,マカロニ	豚ひき肉,たまご,かたくちいわし(煮干 し),ロースハム,チーズ	なす,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,えのき だけ,バナナ,ミニトマト	ハムチーズサンド 麦茶	490kcal
1 1 火	ビスコ・麦茶	ごはん・みそ汁 ブリの生巻焼き・野菜のパレーン炒め じゃが芋コンソメ煮・キウイ	米,じゃがいも	ぶり,豚肉,油揚げ,かたくちいわし (煮干し),みそ,牛乳	キャベツ,玉葱,にんじん,エリンギ, ピーマン,ごまつな,	マラーカオ 牛乳	490kcal
1 2 水	牛乳	ごはん・みそ汁 マーボー豆腐・筑前煮 ブロッコリー和え・オレンジ	米,こんにゃく,ごま	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,みそ,鶏肉,わ かめ,かたくちいわし(煮干し)	にんじん,干し椎茸,ねぎ,たけのこ,ごぼ う,さやえんどう,かぶ,オレンジ, ブロッコリー	プリン せんべい	480kcal
1 3 木	幼児りんごジュース	ごはん・みそ汁 かじきのカレー粉揚げ・昆布煮 チーズボール・キウイ	米,こんにゃく,フライドポテト	めかじき,こんにゃく,豚肉,油揚げ,かたく ちいわし(煮干し),みそ,チーズ	にんじん,干し椎茸,えのきだけ,ねぎ, キウイ	フライドポテト 麦茶	510kcal
1 4 金	せんべい・麦茶	ごはん・みそ汁 チンジャオロース・春雨酢の物 鮭フレーク・バナナ	米,たけのこ,はるさめ,	牛肉,ロースハム,みそ,かたくちいわ し(煮干し),牛乳	ピーマン,干し椎茸,玉葱,きゅうり,コー ン,にんじん,だいごん,ねぎ,バナナ	クロワッサン 牛乳	490kcal
1 5 土	幼児りんごジュース	パン・牛乳・バナナ	パン	牛乳	バナナ	ゼリー クッキー	
1 7 月	ビスコ・麦茶	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け焼き・柳川風 ブロッコリー和え・オレンジ	米,こんにゃく,じゃがいも,	あかうお,凍り豆腐,たまご,わかめ,かた くちいわし(煮干し),みそ,牛乳	にんじん,干し椎茸,さやいんげん, オレンジ,ブロッコリー	バターフレット 牛乳	486kcal
1 8 火	幼児りんごジュース	カレーライス ハンバーグ・コールスローリタダ ム・ソフピー・のびるピ ン	米,じゃがいも,オレンジゼリー,ス ポンジケーキ	豚肉,ロースハム,クリーム,牛乳	玉葱,にんじん,大根,キャベツ,きゅう り,コーン,メロン	パースデーケーキ 牛乳	550kcal
1 9 水	ヨーグルト	ごはん・みそ汁 肉団子・春雨のチャブチェ風 ウインナー・バナナ	米,はるさめ,	豚ひき肉,みそ,かたくちいわし(煮干 し),ウインナー	ピーマン,干し椎茸,たけのこ,にんじん, まいたけ,玉葱,バナナ	チキンナゲット 麦茶	477kcal
2 0 木	牛乳	ごはん・みそ汁 鮭の竜田揚げ・苜蓿の菁しドレ和え ミニトマト・キウイ	米	牛乳,ペにざけ,わかめ,木綿豆腐,かたく ちいわし(煮干し),みそ	きゅうり,にんじん,なめこ,ねぎ,キウイ, ミニトマト	クッキー せんべい 野菜ジュース	498kcal
2 1 金	麦茶	お弁当の日		牛乳		ブッセ 牛乳	
2 2 土	幼児りんごジュース	パン・牛乳・バナナ	パン	牛乳	バナナ	ヨーグルト クッキー	
2 4 月	ビスコ・麦茶	ごはん・ニラ玉汁 エビカツ・ほうれん草磯辺和え さつまいも煮・オレンジ	米,さつまいも	かに風味かまぼこ,焼きのり,たまご,か たくちいわし(煮干し),牛乳	ほうれんそう,もやし,にら,えのきだけ, オレンジ	スティックパン 牛乳	488kcal
2 5 火	幼児りんごジュース	ごはん・みそ汁 タラの梅マヨ焼き・ひじきの煮物 ブロッコリー和え・バナナ	米,しらたき	またら,ひじき,油揚げ,かたくちいわし (煮干し),みそ,かつお節,牛乳	梅ひしお,にんじん,干し椎茸,いんげん, なめこ,ねぎ,バナナ,ブロッコリー	ドーナツ 牛乳	486kcal
2 6 水	牛乳	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマみそ焼き・ビーフン炒め 印元胡麻和え・キウイ	米,ごま,ビーフン,	牛乳,鶏肉みそ,豚肉,木綿豆腐,かたく ちいわし(煮干し)	にんじん,キャベツ,干し椎茸,青ピーマ ン,まいたけ,キウイ,いんげん	プリン せんべい	469kcal
2 7 木	ヨーグルト	ごはん・みそ汁 ミートローフ・スパサラダ 鮭フレーク・バナナ	米,スパゲッティ,パン	豚ひき肉,たまご,牛乳,ロースハム,みそ かたくちいわし(煮干し)	玉葱,にんじん,きゅうり,キャベツ,バナ ナ,ブルーベリー	ブルーベリージャムサンド 牛乳	481kcal
2 8 金	牛乳	ごはん・みそ汁 ハンバーグ・温野菜 じゃが芋コンソメ煮・オレンジ	米,じゃがいも,ワッフル	牛乳,木綿豆腐,かたくちいわし(煮干 し),みそ	ブロッコリー,トマト,なめこ,オレンジ	ワッフル 麦茶	401kcal
2 9 土	幼児りんごジュース	パン・牛乳・バナナ	パン	牛乳	バナナ	バームクーヘン ヨーグルト	

神愛こども園

☆変更になる場合がありますが、ご了承ください。



食育だより



6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。また、噛むと良いことがたくさんあります。

脳の活性化

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので、脳が活性化し、集中力や記憶力を高める効果があります。

味覚の発達

よく噛むことで、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るので、薄味でも美味しく食品の持ち味がよくわかります。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と合わさることで、胃腸の消化機能を助けます。