



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主菜	副菜(果物等)	汁物	
1日	木	お茶・ビスケット	ツナのオープン焼き	わかめサラダ	キャベツの味噌汁	お茶・プリン・クラッカー
2日	金	お茶・オレンジ	野菜ラーメン	ミニゼリー	スティック野菜	お茶・焼きおにぎり
3日	土	お茶・クラッカー	回鍋肉	レアチーズいちご	中華スープ	牛乳・バウムクーヘン(未満・ビスケット)
4日	日					
5日	月	お茶・きゅうり味噌	チキンカレー	オレンジ	ブロッコリーサラダ	ジョア・せんべい
6日	火	お茶・クラッカー	鮭のタルタル焼	ひじきの煮物	きのこのすまし汁	牛乳・みそだれのうすやき
7日	水	お茶・ミルクパン	つるるん炒め	チーズ	豆腐のスープ	お茶・ヨーグルト和え・きらず揚げ
8日	木	お茶・バナナ	ビビンバ丼	トマト	春雨スープ	牛乳・のり塩ポテト
9日	金	お茶・ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮	お浸し	かぼちゃの味噌汁	お茶・和風パスタ
10日	土	お茶・ビスケット	野菜のうま煮	バナナ	キャベツとコーンのスープ	牛乳・ミルクパン
11日	日					
12日	月	お茶・せんべい	ツナのオープン焼き	わかめサラダ	キャベツの味噌汁	お茶・プリン・クラッカー
13日	火	お茶・トマト	焼きメンチ	キャベツのマリネ	油揚げのすまし汁	牛乳・マシュマロトースト
14日	水	お茶・ごまスティック	★さくらんぼ組 鈴木智美先生のリクエストメニュー(当日のお楽しみ!)★			
15日	木	お茶・バナナ	野菜ラーメン	ミニゼリー	スティック野菜	お茶・チキンライスおにぎり
16日	金	お茶・ヨーグルト	ポークビーンズ	オレンジ	具沢山スープ	牛乳・ココアクッキー
17日	土	お茶・クラッカー	回鍋肉	レアチーズいちご	中華スープ	牛乳・バウムクーヘン(未満・ビスケット)
18日	日					
19日	月	お茶・せんべい	鶏のパン粉焼き	かみかみサラダ	青菜の味噌汁	牛乳・フライドマカロニ
20日	火	お茶・クラッカー	鮭のタルタル焼	ひじきの煮物	きのこのすまし汁	牛乳・みそだれのうすやき
21日	水	お茶・ごまスティック	ハンバーグ	コロコロマヨサラダ	野菜スープ	お茶・アイス(未満 ゼリー)・せんべい
22日	木	お茶・ミルクパン	つるるん炒め	チーズ	豆腐のスープ	お茶・ヨーグルト和え・きらず揚げ
23日	金	お茶・バナナ	ビビンバ丼	トマト	春雨スープ	牛乳・のり塩ポテト
24日	土	お茶・ビスケット	野菜のうま煮	バナナ	キャベツとコーンのスープ	牛乳・ミルクパン
25日	日					
26日	月	お茶・きゅうり味噌	ツナじゃが	メロン	根菜汁	ジョア・せんべい
27日	火	お茶・トマト	焼きメンチ	キャベツのマリネ	油揚げのすまし汁	牛乳・マシュマロトースト
28日	水	お茶・ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮	お浸し	かぼちゃの味噌汁	お茶・和風パスタ
29日	木	お茶・オレンジ	レバーのケチャップ和え	切干大根のツナサラダ	ワンタンスープ	牛乳・クレープ(未満 ホットケーキ)
30日	金	お茶・せんべい	ポークビーンズ	バナナ	具沢山スープ	牛乳・ココアクッキー

*21日・30日の主食はパンの提供です。(21日はお楽しみ献立です)

*1日・12日はゆかりごはん、2日・15日はラーメンの提供です。

*19日は食育の日です。*紫色の文字は咀嚼メニューです。

今月の「食育の日」は19日(月)

「よくかんで食べよう！」
よく噛んで食べると、良いことがたくさんあります。

- ☆肥満予防 満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ
- ☆味覚の発達 食べ物の甘さや美味しさが分かるようになる
- ☆言葉の発達 口の周りの筋肉が発達し発音がはっきりする
- ☆脳の発達 噛む刺激が脳細胞の働きを活発にする
- ☆歯の病気の予防 唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする
- ☆胃腸快調 消化酵素の分泌を促し食べ物の消化を助ける

よく噛んで
食べる習慣
を身に着け
よう!



	3歳以上児		3歳未満児	
	6月分	給与目標	6月分	給与目標
熱量 (kcal)	518	548	472	479
たんぱく質 (g)	21.6	20.5	19.2	18.0
脂質 (g)	15.2	15.2	14.1	13.3
カルシウム (mg)	250	230	248	210
塩分 (g)	1.6	1.6	1.4	1.5



令和5年6月 長野市保育・幼稚園課

今月は、国が定めた食育月間です。『食べる』ための全ての行動が“食育”につながります。食に関わる活動(行動)一つ一つを認識して、取り組んでみませんか。

食育月間のテーマ「おいしく食べる、学ぶ、楽しむ」

- おなかですいて、食事の時間をむかえられる子
- 給食の食材に興味を持ち、学ぼうとする意欲のある子
- みんなで食事の時間を楽しめる子

をめざします

「楽しい食事」の体験は
子どもの五感や食べる意欲
を育てます



元気の源！「朝ごはん」

朝ごはんは、1日のエネルギー源。朝ごはんをしっかり食べることで、体や脳に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、「食べる」「遊ぶ」「寝る」「起きる」といった生活のリズムを整えます。

なぜ、朝ごはんが必要なの？



夜寝ている間に下がっている体温を上げて、身体活動を活発にしたり、脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」を補い、脳の働きを円滑にします。また、腸を刺激して、排便を促す効果もあります。



おなかを空かせて朝ごはんを食べるために… 早寝・早起き！！

- ◆体をつくる『成長ホルモン』は、夜眠っている22時から2時の間に多く分泌されています。
- ◆眠っている時間には、体温やホルモンの分泌を調節する自律神経の一つ「副交感神経」が活発に働いて、食べ物の消化吸収も行われています。

⇒夜早めに寝ることは、朝すっきりと目覚め、空腹の状態朝ごはんを食べるためにも大切！

まずは、環境づくりから！

- 夜寝る前には部屋を暗くする
- 朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる など



<6月の献立紹介> ポークビーンズ



材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
大豆(水煮)	120g	① にんじん・玉ねぎ・豚肉・じゃがいもは、一口大に切る。 じゃがいもは、水にさらす。トマト缶は、粗潰しする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん・玉ねぎ・豚肉を入れて炒める。じゃがいもは煮崩れない程度のところで加える。 ③ 大豆・トマト缶・カッコの調味料を加え、よく煮込む。
にんじん	1/3本	
玉ねぎ	小1個	
豚かた肉	80g	
サラダ油	小さじ2	
じゃがいも	中1個	
ホールトマト缶	60g	
ケチャップ	小さじ4	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2/3	
塩	ひとつまみ	

