

6月献立表



食彩工房株式会社

2日(月)

かつおふりかけごはん
ハンバーグ
かにクリームコロッケ
ごぼう煮
ほうれん草のごま和え
ミックスフルーツ缶
367kcal/8.8g

3日(火)

白飯
豆腐の中華そばろあん
青のりちくわ天
チキントマトオムレツ
みかん缶
335kcal/10.3g

4日(水)

昆布おにぎり
鶏の唐揚げ
豆腐のふわふわ寄せ
ミートボール
カレー風味
チンゲン菜のおひたし
パイン缶
351kcal/10.4g

5日(木)

たまごふりかけごはん
ポテトチキンロール
サーモンフライ
星型しんじょ
小松菜のおかか和え
りんご缶
382kcal/11.6g

6日(金)

枝豆とコーンのごはん
さばのみそ焼き
チキンカツ
サイコロ厚揚げ煮
切干大根のサラダ
黄桃缶
404kcal/15.7g

※年少組は遠足で給食は
ありません

9日(月)

野菜ふりかけごはん
ソースカツ
チーズオムレツ
たこちゃんウィンナー
チンゲン菜の
おかか和え
みかん缶
362kcal/10.3g

10日(火)

ゆかりふりかけごはん
甘辛唐揚げ
豆腐ステーキ
にんじんさつまちゃん
いんげんのごま和え
パイン缶
380kcal/11.1g

11日(水)

やきうどん
コーンコロッケ
照り焼きハンバーグ
ブロッコリー
たこ焼き
りんご缶
385kcal/10.4g

12日(木)

ごぼうわかめごはん
まぐろ野菜カツ
鶏のみそ焼き
さといも煮
はるさめサラダ
黄桃缶
352kcal/12.6g

13日(金)

ハヤシライス
ウィンナー
チキンナゲット
チンゲン菜のソテー
ビビチーズ
432kcal/12.1g

16日(月)

青菜おにぎり
白身魚のひとくちフライ
照り焼きつくね
たまごロール
ブロッコリーのサラダ
中華ポテト
392kcal/10.7g

17日(火)

鮭ごはん
チーズチキンカツ
オムレツ
シューマイ
ほうれん草のおひたし
りんご缶
383kcal/12.0g

18日(水)

たけのこご飯
えびカツ
八幡巻
青のりポテト
小松菜の和え物
黄桃缶
360kcal/9.6g

19日(木)

白飯
白身魚
カレー風味あんかけ
つくね串
木の葉しんじょ
はちみつレモンゼリー
376kcal/14.5g

20日(金)

赤かぶ青菜
ふりかけごはん
メンチカツ
マヨコーンさつま
キャベツボール
おくらのおかか和え
みかん缶
336kcal/8.7g

23日(月)

たまごふりかけごはん
鶏の唐揚げ
豆腐ハンバーグ
赤かぶさつまちゃん
チンゲン菜のナムル
りんご缶
391kcal/10.7g

24日(火)

わかめごはん
さばの照り焼き
ハムカツ
高野豆腐煮
ポテトサラダ
黄桃缶
418kcal/12.8g

25日(水)

クロワッサン
マカロニナポリタン
ヒレカツ
海鮮ステーキ
ブロッコリーのごま和え
ビビチーズ
323kcal/12.3g

26日(木)

かつおふりかけごはん
野菜つくね
いかリングフライ
チーズオムレツ
ほうれん草の和え物
みかん缶
383kcal/12.7g

27日(金)

ゆかりふりかけごはん
海鮮揚げギョウザ
タンドリーチキン
さつまいもの甘煮
小松菜の煮びたし
パイン缶
344kcal/11.6g

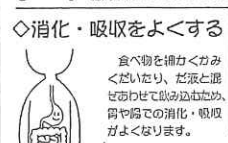
30日(月)

白飯
ポークカレー
プチハンバーグ
コーンクリームコロッケ
黄桃缶
445kcal/10.2g

かむことの効果

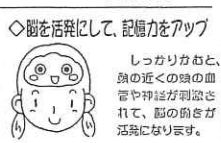
◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり
食べることで適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。



◇むし歯を防ぐ

かむことで、唾液が
たくさん分泌されます。
唾液の働きによって、
むし歯菌が活性化しな
くなります。



◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみ
くだいたり、唾液と混ぜ
あわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◇歯を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、
脳の近くにある血管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯
髓から成り立っています。丈夫な歯をつくる
ためには、カルシウムが大切ですが、そのほ
かにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多
くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄
養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です



今日のランチは何か？
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています！
のぞいてみてください！



- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

