



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症^{しやうしやう}になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



●豆腐ドーナツ●

☆材料☆(二人分)

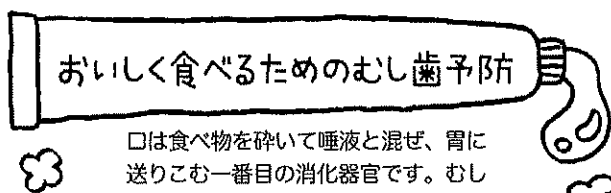
ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
揚げ油	適量

☆作り方☆

- ①豆腐をボールに入れ、滑らかになるまでよく混ぜたら卵を加えて混ぜます。
- ②①にホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ③鍋の底から5cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、180℃に熱します。②をスプーン2本で形を整えながら油に入れます。
- ④箸などで転がしながら、全体がきつね色になるまで5分程揚げ、油を切ります。
- ⑤器に盛りつけて、完成です。

◇ポイント

甘い方が好みの方は砂糖を加えたり、仕上げに粉糖をまぶして召し上がってください。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

日	曜	行事	献立名	ざ い り ょ う			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	木		カレーシチュー シェルフカロニサラダ 風物(パイナップル)	牛もも赤身こま切れ、スラムミルク ローズハムスライス	むきたまねぎ、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 人参、胡瓜(まっすぐなもの) パインズピッツ1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L シェルフカロニ、味の素マヨネーズ	牛乳 りんごケーキ
2	金		ごはん アジの塩焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(鶏・白)	あじ(切) 花かつお塩焼100g うす揚げ30g、タケヤミソ	キャベツ、りょうとうもやし、人参 えのきたけ(生)、白ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖	麦茶 おにぎり(ひじき・にんじん)
3	土		牛乳 ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ	蒸し焼きそば、サラダ油	ぶどうカップゼリー アンパンマンせんべい
5	月		豚丼 ちくわとモヤシの酢の物	豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	むきたまねぎ、ほうれんそうカット(冷凍)300g りょうとうもやし、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖、ごま油	牛乳 コンソメポテト
6	火		味噌汁 ごはん 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ	タケヤミソ 皮引きとりもも肉カット100g	トマトクラッシュ1号 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 胡瓜(まっすぐなもの)	精白米(うるち米) 上白糖 味の素マヨネーズ	牛乳 きな粉ラスク
7	水		豆乳スープ ごはん さばの竜田揚げ ポテト和え すまし汁	ベーコンスライス、豆乳、タケヤミソ サバ(骨取り)40g、カット	ほうれんそうカット(冷凍)500g、白あん、めじ むきたまねぎ、青ねぎ	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 あんバター風パイ
8	木	5歳参観	ごはん つるりんチャイナ キャベツの中華風サラダ 中華スープ	豚もも赤身こま切れ ローズハムスライス	白あん、むきたまねぎ、人参、ニラ キャベツ、人参、胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、スイートコーン(缶・1/2缶、冷凍) 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 香煎コシ、上白糖、ごま油 上白糖、ごま油	麦茶 フルーチェ(いちご)
9	金	5歳参観	ごはん なすと豚肉の時短炒め ナムル 春雨スープ	豚もも赤身こま切れ、タケヤミソ	なす、人参、むきたまねぎ りょうとうもやし、ミニブロッコリー(冷凍)500g 人参 カットチンゲンサイ(冷凍)300g/むきたまねぎ 冷凍しいたけ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、ごま油 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	麦茶 おにぎり(むねかめ)
10	土		牛乳 コーンラーメン	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	人参、りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g	(冷)中華麺、ごま油	りんごカップゼリー きなこ
12	月		ごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのじやこ和え 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g ちりめん、じやこ 木綿豆腐、タケヤミソ	ほうれんそう、りょうとうもやし、人参 キャベツ、ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 干しわかめカット100g、だし(こん(根皮つき生))	精白米(うるち米) マーメレードジャム 上白糖	牛乳 お好みマカロニ
13	火		ごはん さばの時短煮 ひじきとコーンの煮物 すまし汁	サバ(骨取り)40g、カット、タケヤミソ うす揚げ30g	ひじき100g、人参、れんこんスライス 冷凍300g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) ほうれんそうカット(冷凍)500g、えのきたけ(生) 人参	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 ピザトースト
14	水		ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーときこのごま煎和 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g タケヤミソ	ミニブロッコリー(冷凍)500g、めじ えのきたけ(生) 西洋かぼち、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳 ココア煮しパン
15	木		マーボー丼 もやしナムル 中華スープ	木綿豆腐、豚もも赤身ミンチ、赤だし もやし、ナムル	むきたまねぎ、人参 りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)300g/人参 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	麦茶 カルピスゼリー
16	金		ゆかりごはん タラのごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	スケトウダラ骨なし40g、タケヤミソ	胡瓜(まっすぐなもの)、干しわかめカット100g むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)300g/ 西洋かぼち	精白米(うるち米) 白ごま、上白糖 上白糖	麦茶 おにぎり(漬物)
17	土		牛乳 ロールパン クリームシチュー	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り)P じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	お好みマカロニ 鶏皮パイ
19	月		ごはん 鶏肉のタルタル焼き 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ローズハムスライス	切干しだいこん、人参、胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、ほうれんそうカット(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油	麦茶 プリン
20	火		ごはん チャーシュー豆腐 エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身こま切れ、冷凍根厚揚げ	むきたまねぎ、人参、白あん、だし、水菜700g グリーンピース(冷凍) 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)300g/	精白米(うるち米) ごま油、上白糖、片栗粉 エビ風味シューマイ	牛乳 オレンジ ぼたばた焼き
21	水		ごはん ホキのピザ焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	ホキ骨取りカット40g シュレッドミックスチーズ	ササガキ生ごぼう、人参、きゅうり スイートコーン(缶・1/2缶、冷凍) むきたまねぎ、人参、キャベツ	味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 豆腐ドーナツ
22	木	4歳参観	ごはん スクナ炒め 春雨サラダ 中華スープ	牛もも赤身こま切れ ローズハムスライス	むきたまねぎ、人参、キャベツ、ニラ 人参、きゅうり むきたまねぎ、スイートコーン(缶・1/2缶、冷凍) キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 梅豆はるさめ(乾)、白ごま(すり) ごま油、上白糖	牛乳 スティックメロンパン
23	金	4歳参観	ロールパン ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	合びき肉(生)	冷凍ピーマンスライス500g/P、人参 むきたまねぎ ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 スイートコーン(缶・1/2缶、冷凍) 青ねぎ、干しわかめカット100g	ロールパン(3個入り)P スパゲッティ(乾)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風だし、ごま油	麦茶 おにぎり(昆布)
24	土		牛乳 ちくわ入り煮込みうどん 冷凍ちくわ5本入り	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、人参、青ねぎ うどん(ゆで)、上白糖	うどん(ゆで)、上白糖	ぶどうカップゼリー ばりんこ
26	月	誕生会	ハヤシライス ツナ入りひじきサラダ 果物(煮物)	豚もも赤身こま切れ ツナフレーク	むきたまねぎ、人参、マッシュルーム(水煮缶詰) ほしひじき、鉄板(乾)、人参 ほうれんそうカット(冷凍)300g 煮物(缶詰)	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 味の素マヨネーズ、上白糖	麦茶 ストロベリーパイ(ロア)
27	火		ごはん ホキのコンマヨネ焼き 花野菜のカレーソーメン コンソメスープ(じ・菜・チ)	ホキ骨取りカット40g	冷凍カーネルコーン500g 人参、むきたまねぎ、冷凍ミニカブフラワー500g ミニブロッコリー(冷凍)500g むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)300g/	精白米(うるち米) 小栗粉1kg、キャノーラ油1.3kg ハイスノーマー・グリーン有塩450g キャノーラ油1.3kg じゃがいも、メークイン2L	牛乳 お麴ラスク
28	水		ごはん 新築コロッケ 大根サラダ コンソメスープ		大根、冷凍カーネルコーン500g、人参 胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 和風だし、ごま油	牛乳 バナナ ビスコ
29	木		ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g 花かつお塩焼100g うす揚げ30g、タケヤミソ	ミニブロッコリー(冷凍)500g、りょうとうもやし 人参 えのきたけ(生)、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳 ちんすこう
30	金	5歳遠足	ごはん サワラの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	(冷)骨取りサワラ40g、カット、白みそ 木綿豆腐	ほうれんそうカット(冷凍)300g、人参 むきたまねぎ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	牛乳 じゃこマヨせんべい

献立種類		3歳未満児					3歳以上児				
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
平均栄養価	431 kcal	16.7 g	14.5 g	62.3 g	1.8 g	528 kcal	20.2 g	17.7 g	76.5 g	2.3 g	
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	20 g ~ 25 g	0.0 g	0.0 g	608 kcal	22.8 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.8 g	