



りす・うさぎ組 献立表

はなさき仙北
神代こども園

今月の食育目標 「よく噛むことはいい事いっぱい!虫歯予防!肥満予防!」

※ 予定献立です。流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4 (かみかみ給食)	5	6
午前おやつ	げんき甘辛せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ハッピーターン・牛乳	あんぱんまん揚げせん・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳	ミレービスケット・牛乳
昼食	きつねうどん 棒ぎょうざ 小松菜のごまマヨかけ カップデザート	とり天 竹の子あまからおかか炒め かぼちゃセサミサラダ くだもの 豆腐えのきのみそ汁	いわし梅煮 マロニーチャプチェ 茹でブロッコリー トマト もやし若布のみそ汁	タンドリーチキン かみかみ野菜きんぴら アスパラおかか和え くだもの キャベツ竹の子の中華スープ	さば西京みそ漬焼き ほうれん草とベーコンのソテー 枝豆入り和風スパゲティサラダ くだもの もずく和風スープ	照焼きチキン じゃがいもカレー炒め ブロッコリーごまみそ和え くだもの 若布スープ
おやつ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 型抜きチーズ(レアストロベリー)	牛乳 スイートポテトデニッシュ	牛乳 コンソメフライドポテト	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 ビスコ
日	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	クラッカー・牛乳	あんぱんまん野菜せん・牛乳	げんき甘辛せんべい・牛乳	ハッピーターン・牛乳	ミレービスケット・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳
昼食	マーボー豆腐 きびなごかりかりフライ 春雨サラダ くだもの 若布えのきのスープ	あじのスタミナ焼き ビーフソテー 蒸しアスパラ トマト 里芋玉ねぎのみそ汁	トンテキ 刻みキャベツ 昆布とツナのきんぴら くだもの じゃがいもほうれん草のみそ汁	さばのみそ煮 アスパラベーコンソテー 星のポテト 八杯汁	ハヤシライス ちくわのマヨチーズ焼き 茹でブロッコリー くだもの	ぶり照り焼き ちくわとゴボウのきんぴら 三色野菜ナムル くだもの 玉ねぎ麩のみそ汁
おやつ	牛乳 クリームパン	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	牛乳 りんごジャムサンドビスケット	牛乳 リングドーナツ	牛乳 星たべよ	牛乳 さつまポテト
日	15	16	17	18	19	20
午前おやつ	ハッピーターン・牛乳	あんぱんまん揚げせん・牛乳	ミレービスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	動物ビスケット・牛乳	あんぱんまん野菜せん・牛乳
昼食	やわらかカツオフライ 茹でブロッコリー トマト ひじきと豚肉の中華炒め あおさのみそ汁	グリルチキン 蒸しアスパラ れんこんソテー くだもの 鶏ひき肉春雨のスープ	さけのみそマヨ焼き じゃがいも香り炒め 茹でブロッコリー 豆腐蒲鉾のすまし汁	ミートボールマトクリーム煮込み キャベツのなめたけおかか和え ホタテ風味フライ くだもの かぶベーコンのスープ	鶏けんちんうどん 魚肉ソーセージのカレー天ぷら 小松菜ナムル くだもの	ミックスフライ ちぎりレタス トマト ほうれん草のソテー くだもの 豚肉大根のスープ
おやつ	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 バナナスティックケーキ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 英字ビスケット	牛乳 スティックメロンパン	牛乳 メイプルかりんとう
日	22	23	24	25	26	27
午前おやつ	ミレービスケット・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳	ハッピーターン・牛乳	誕生会ケーキ・牛乳	あんぱんまん揚げせん・牛乳	げんき甘辛せんべい・牛乳
昼食	豚肉たごじ アスパラごま和え 揚げしゅうまい くだもの じゃがいも若布のみそ汁	赤魚のあげ煮 竹の子と豚肉のみそ炒め 蒸しアスパラ くだもの ほうれん草麩のすまし汁	焼肉風炒め 茹でブロッコリー じゃがいもコンソメチーズ トマト レタスベーコンのスープ	トマトチキンカレーライス かぼちゃカップグラタン グリーンサラダ くだもの	さばのつけ焼き 昆布とそぼろのきんぴら 茹でスナップエンドウ トマト キャベツえのきのみそ汁	さんまオレンジ煮 厚揚げと根菜の煮物 ブロッコリーのあえ物 くだもの 豆腐インゲンのみそ汁
おやつ	牛乳 つなっこあられ	牛乳 小さいなり寿司	牛乳 ロールパンジャムサンド	牛乳 フルーチェ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 ぼたぼた焼せんべい
日	29	30	えま はたら だ液(っぱ)の働き			
午前おやつ	あんぱんまんソフトせん・牛乳	ハッピーターン・牛乳				
昼食	サーモン塩焼き フランクウインナーケチャップソテー ほうれん草のり和え くだもの あさりネギのみそ汁	鶏のはちみつしょう油照り焼き にんじんしりしり アスパラおかか和え くだもの ウインナー入野菜カレースープ				
おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 オレンジ				

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

むし歯のない歯は健康な体をつくる基本となるものです！
乳歯だから…生え変わるから…と油断していると丈夫な歯になるのはちょっときびしいかも。

丈夫な歯は、口腔ケアのみでは得られません。
生え変わることも考慮しながら、

- ① いろいろな食べ物を食べる(好き嫌いしない)
- ② ダラダラ食べをしない
- ③ 唾液をしっかり出す

ポイントを押さえて、ぜひ丈夫な歯・体をつくりましょう◎

