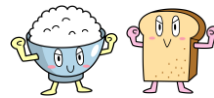




6月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	月	ミニパン 麦茶	さけとひじきの混ぜごはん 豆乳コーン鍋 (キャベツ) ベイクドじゃが オレンジ	のりサンド 牛乳
2	火	チーズ 麦茶	ご飯 白身魚のもやしあんかけ いんげんのごま炒め みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ バナナ)	おに蒸しパン 牛乳
3	水	せんべい 麦茶	ご飯 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁 (豆腐・だいこん) りんご	トマトゼリー 牛乳
4	木	卵ボーロ 麦茶	パン 鶏肉のトマト煮 ベイクド里芋 いんげんのツナあえ キウイフルーツ	さけおにぎり 牛乳
5	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 かじきの香り焼き アスパラサラダ (レモン・ごま) みそ汁 (なす・たまねぎ) りんご	ホットドッグ 牛乳
6	土	小魚チップス 麦茶	豚丼 かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	バウムクーヘン 牛乳
8	月	クッキー 麦茶	ハリハリゆかりご飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル りんご	ジャムサンド (いちご) 牛乳
9	火	ウエハース 麦茶	たけのこ入り混ぜご飯 豆腐のコーンみそ焼き きゅうりのピクルス 中華スープ (わかめ・ごま) バナナ	ケーキ・キャロット 牛乳
10	水	ビスケット 麦茶	ご飯 豆腐の五目焼き 揚げなす みそ汁 (チンゲン菜・えのき) オレンジ	豆乳フルーツかんでん (もも) 牛乳
11	木	チーズ 麦茶	パン ミートボールのカレーシチュー キャベツのしらすサラダ メロン	えびごはん 牛乳
12	金	せんべい 麦茶	ご飯 さばの焼きおろし煮 添え・焼きかぼちゃ ほうれん草の塩ごま和え みそ汁 (豆腐・あげ) キウイフルーツ	スイートポテト 牛乳
13	土	卵ボーロ 麦茶	焼きそば 中華スープ (にら卵) りんご	クリームパン 牛乳
15	月	ドリンクヨーグルト	そらまめご飯 牛肉とごぼうの煮物 ゆでブロッコリー すまし汁 (豆腐・キャベツ) オレンジ	かぼちゃかん 牛乳
16	火	ミニパン 麦茶	ご飯 いわしの利休揚げ ポテトサラダ みそ汁 (たまねぎ・こまつな) バナナ	豆腐ガトーショコラ 牛乳
17	水	クッキー 麦茶	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりと長芋のさっぱり漬け みそ汁 (かぼちゃ・もやし) りんご	おにぎり (しらす・ねぎ) 牛乳
18	木	小魚チップス 麦茶	パン かぼちゃのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル オレンジ	おさかなごはん 牛乳
19	金	ビスケット 麦茶	ハリハリわかめご飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのゆかり和え はるさめスープ (チンゲン菜・ごま) バナナ	豆乳かんでん 牛乳
20	土	ウエハース 麦茶	カレーうどん きゅうりと卵のサラダ りんご	たいやき 牛乳
22	月	チーズ 麦茶	中華丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (豆腐・だいこん) キウイフルーツ	油揚げと野菜の混ぜご飯 牛乳
23	火	せんべい 麦茶	菜飯 (小松菜) 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ パナナ	ホットケーキ 牛乳
24	水	ミニパン 麦茶	ご飯 揚げ魚とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 納豆汁 (チンゲン菜・ねぎ) メロン	マカロニきな粉 牛乳
25	木	ドリンクヨーグルト	パン ハンバーグ (さば) かぼちゃのマリネ みそ汁 (もやし・にんじん) りんご	おにぎり (鮭) 牛乳
26	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 鶏のレモン焼き チンゲン菜のとろみ炒め 五目汁 (だいこん・ごぼう) オレンジ	いもかんでん 牛乳
27	土	卵ボーロ 麦茶	ミートスパゲティ チキンスープ (じゃがいも) りんご	あんぱん 牛乳
29	月	ビスケット 麦茶	ご飯 ししゃものごま焼き 蒸し野菜のあんかけ おかず汁 (豆腐・なす) メロン	チャーハン (ひじき) 牛乳
30	火	クッキー 麦茶	ご飯 豚肉の香味焼き おくらとキャベツの和え物 豆乳汁 (あさり・コーン) キウイフルーツ	キャロットゼリー 牛乳

子どもの「食べる機能」を育てよう

★「正しい食べ方」とは
 食べることは、口の中の機能だけでなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・食べ物の認知、集中力
- ・食器から一口量をとる
- ・食具を上手に使う



- ・適切な量をかじり取る
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・鼻呼吸 (呼吸との調和)
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢 (座位)

※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
535al	18.7g
脂質	食塩相当量
13.2g	1.5g

