

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 味噌汁 鯖の漬け焼き 切干大根の煮付け かぶの甘酢 バナナ	ジュース 菓子	生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・さつま揚げ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・いりごま・調合油・じゃがいも・有塩バター	りんごジュース・りょくとうもやし・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・かぶ・きゅうり・バナナ
2 金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ スティック胡瓜 茹で人参 春入りあんかけ丼 韓国風スープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 じゃがバター 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・りんごゼリー・ゆでうどん	塩わかめ・キャベツ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・たまねぎ・長ねぎ
3 土		麦茶 カレーうどん 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・いりごま・調合油・食パン・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでだけのこと・チンゲンサイ・塩わかめ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり
5 月	ご飯 コンスープ 酢豚 きゅうりの塩昆布和え オレンジゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・デニッシュパン	冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・青ピーマン・ゆで生しいたけ・ゆでだけのこと・トマトケチャップ・きゅうり・塩昆布
6 火	ご飯 味噌汁 れんごんの小判焼き 茹で人参 ほうれん草ソテー バナナ	牛乳 デニッシュパン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・ベーコン・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・有塩バター・スパゲティ・調合油・マヨネーズ	えのきだけ・たまねぎ・塩蔵わかめ・れんこん・長ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍コーン・バナナ・こねぎ・ぶなしめじ
7 水	レーズンパン（乳：牛乳パン） 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 茹でアスパラ ヨーグルト	バナナ 麦茶	牛乳・鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	レーズンパン（乳：牛乳パン）・片栗粉・じゃがいも・調合油・マカロニ・マヨネーズ・精白米・糸こん・三温糖	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・にんじん・アスパラガス・ごぼう・乾しいたけ
8 木	ふりかけご飯 鶏汁 飛竜頭 南瓜の甘煮 きゅうりの甘酢 ピーチゼリー カレーライス えのきスープ グリーンサラダ みかん缶	ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・みそ・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ぶたロース	菓子・精白米・糸こん・調合油・片栗粉・三温糖・ピーチゼリー・生中華めん	りんごジュース・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・くりかぼちゃ・きゅうり・にら・りょくとうもやし
9 金		麦茶 にらめしラーメン 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・レモン果汁
10 土	焼きそば 若布スープ ナムル ヨーグルト	牛乳 ホワイトラスク 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・長ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・乾しいたけ
12 月	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 茹でキャベツ 青りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さば・大豆水煮缶詰・若鶏もも皮なし・油揚げ	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・青りんごゼリー・ゆでうどん	くりかぼちゃ・長ねぎ・乾しいたけ・まこんぶ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・塩蔵わかめ
13 火	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え メロン 牛乳パン カレースープ 照り焼きハンバーグ スッキーニ炒め 温野菜 桃缶	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ベーコン・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・釜焼きふ・調合油・三温糖・じゃがいも・すりごま・薄力粉・粉糖	えのきだけ・こねぎ・たまねぎ・パセリ・さやいんげん・にんじん・メロン
14 水	牛乳パン カレースープ 照り焼きハンバーグ スッキーニ炒め 温野菜 桃缶	バナナ 麦茶	ぶたロース・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	牛乳パン・じゃがいも・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・くりかぼちゃ・白桃缶・塩昆布
15 木	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ スティック野菜 マカロニソテー オレンジゼリー	ジュース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・ハッチョウミソ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・いりごま・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・有塩バター・オレンジゼリー・クレープ	りんごジュース・なめこ・塩蔵わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (1日ノル量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	493	19.5	15.2	222	1.9	162	0.31	0.35	32	4.7	2.1
幼児	580	22.7	17.9	200	2.4	185	0.37	0.34	36	6	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※★は新メニューです。

令和 5 年

6月 給食献立表

福生杉ノ子保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 金	ご飯 味噌汁 干草焼き 筑前煮 きゅうりと若布の酢の物 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干し・かつお節・鶏卵・鶏ひき肉・若鶏もも皮なし・ベーコン・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・お好み焼き粉	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・ゆでたけのこ・ごぼう・れんこん・さやえんどう・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
17 土	ぶっかけうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き 菓子 牛乳 牛乳 牛乳 シムサンド	牛乳・蒸しかまぼこ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・食パン	長ねぎ・にんじん・塩わかめ・生しいたけ・くりかぼちゃ・いちごジャム
19 月	餃子丼 もやしのスープ 春雨サラダ メロン	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬伍詰	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りょうとうもやし・生しいたけ・にんじん・きゅうり・メロン
20 火	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き ★シャキシャキサラダ 茹でキャベツ バナナ	牛乳 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬伍詰・プロセスチーズ・牛乳	精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	長ねぎ・りょうとうもやし・トマトケチャップ・りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが・れんこん・アスパラガス・赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・キャベツ・バナナ・青ピーマン
21 水	バターロールパン 春雨スープ 鶏肉のみそからめ ミモザサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 マヨトースト バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・みそ・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	バターロールパン・はるさめ・三温糖・調合油・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・トマト
22 木	ご飯 味噌汁 あじフライ 茹で人参 きゅうりとハムのサラダ ピーチゼリー	麦茶 いなり寿司 シュー 菓子	みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ロースハム・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・ピーチゼリー・生中華めん	りんごジュース・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・りょうとうもやし・しょうが・きゅうり
23 金	ぶっかけご飯 味噌汁 鶏すき キャベツの甘酢漬け みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・かつお節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・薄力粉・黒砂糖・いりごま	こまつな・りょうとうもやし・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・キャベツ・みかん伍詰
24 土	味噌スバゲティ 五目スープ コーンサラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・みそ	菓子・スバゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・精白米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・アスパラガス・冷凍コーン・バナナ
26 月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりのあえもの 青りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・さけ・ぶたロース・プロセスチーズ	菓子・精白米・釜焼き飯・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・青りんごゼリー・食パン・マヨネーズ	えのきたけ・こまつな・たまねぎ・にんじん・きゅうり・きざみのり
27 火	ご飯 味噌汁 しゅうまい チャプチェ 青菜炒め メロン	牛乳 のりチーズサンド ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ベーコン・牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マロニー・三温糖・調合油・スバゲティ・オリーブ油	たまねぎ・塩わかめ・ゆでたけのこ・しょうが・にんにく・生しいたけ・黄ピーマン・赤ピーマン・りょうとうもやし・チンゲンサイ・メロン・エリンギ・こまつな
28 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト こま塩ご飯	牛乳 スーpsバグッティ バナナ 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	牛乳パン・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖	バナナ・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・きざみのり・トマト
29 木	味噌汁 かじきのケチャップソース ほうれん草ソテー 蒸し野菜 メロン	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん シュー 菓子	絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター・マヨネーズ・薄力粉	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・くりかぼちゃ・メロン
30 金	ぶっかけご飯 味噌汁 チキンカツ 茹で野菜 マッシュポテト バナナ	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・鶏卵・ロースハム	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・生中華めん・三温糖・ごま油・いりごま・マヨネーズ	だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ・きゅうり・りょうとうもやし

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

食事前後は手をきれいに!

食事の手洗いは、「さあ、これから食事です」との合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あなたがいちおしほりで口元と手を拭いてあげましょう。