

6月 こんだててひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金
1 いわしのうめに ごはん とりにくのごまみそに 639kcal 1.8g 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 牛乳 鶏肉 さつまあげ うずら卵 厚揚げ みそ いわしのうめに こんにやく 大根 にんじん 枝豆	2 きゅうりのスタミナづけ ごはん パターチキンカレー 583kcal 2.1g 米 じゃがいも 生クリーム パター 油 ごま ごま油 牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	3 かみかみメニュー レーズンクリーム ごぼうとかたくちいわしのかりかりあげ コッペパン にくうどん 656kcal 2.6g コッペパン 砂糖 油 うどん かたくち粉 レーズンクリーム 油 牛乳 豚肉 油あげ いろこ 玉ねぎ しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	4 チャプチェ ごはん もやしのたんたんスープ 591kcal 2.1g 米 練りごま 油 ごま油 春雨 砂糖 牛乳 豚肉 みそ 牛肉 にんじん もやし ならきくらげ にんにく 生姜 しいたけのこ ビーマン	5 あおうめゼリー てりやきチキン コッペパン ABCスープ 575kcal 2.9g コッペパン マカロニ じゃがいも はちみつ 砂糖 かたくち粉 青うめゼリー 牛乳 ベーコン グリルチキン 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー 生姜 にんにく
8 ビビンバ ごはん ごもちゅうかスープ 572kcal 2.1g 米 春雨 ごま油 油 砂糖 牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵	9 かみかみメニュー くわわかめとベーコンのソテー むぎごはん かんじゆくマトのハヤシライス 579kcal 3.2g 米 大麦 油 生クリーム パター 砂糖 牛乳 牛肉 豚肉 茎わかめ ベーコン	10 ハンバーグの にんたまソース コッペパン とうにゅうコーンスープ 604kcal 2.9g コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 かたくち粉 牛乳 ベーコン 豆乳 ハンバーグ	11 ぶりのあまなつソースがらめ ごはん レタスとたまごのスープ 649kcal 1.5g 米 油 甘夏ジャム 砂糖 牛乳 ベーコン 卵 ぶり粉付き	12 クリーミフルーツ コッペパン ペンネのミートソース 682kcal 2.3g コッペパン マカロニ 油 砂糖 ホイップクリーム 牛乳 牛肉 豚肉
15 ホイコーロー ごはん はるさめスープ 655kcal 2.0g 米 油 春雨 砂糖 牛乳 ベーコン うずら卵 豚肉 ヨーグルト	16 さばのたつたあげ ごはん ピりからみそしる てづくりふりかけ 649kcal 2.4g 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 牛乳 豚肉 豆腐 油あげ みそ さば 竜田揚げ ちりめんじゃこ かつお節 青のり	17 メロン くらざとうパン コロコロソテー インドに 611kcal 2.1g 黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖 牛乳 豚肉 さつまあげ ウインナー ひよこ豆	18 てばもとのさっぱり ごはん じゃがもちいりすましじる 586kcal 1.8g 米 じゃがいももち 砂糖 牛乳 鶏肉	19 チーズ ごぼうサラダ ちいさいコッペパン いらちゃんぼん 589kcal 2.3g コッペパン チャンポン 麵 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ごま 牛乳 かまぼこ 豚肉 ツナ チーズ
22 おおばいりなっとうみそ ごはん にくじゃが 580kcal 1.7g 米 じゃがいも 砂糖 油 牛乳 牛肉 さつまあげ 納豆 豚肉 干ひじき みそ	23 あじフライ あおさいり とりめし だんごじる 621kcal 2.5g 米 砂糖 油 やせうまじゃがいも 鶏肉 牛乳 豚肉 油あげ みそ あじフライ	24 おおいだ産給の日 きゅうりとツナのサラダ かぼすヨーグルト かみかみメニュー コッペパン トマトシチュー 593kcal 2.2g コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ ヨーグルト	25 たかなぶた ごはん マーボーなす 594kcal 2.3g 米 油 砂糖 かたくち粉 ごま油 ごま 牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	26 チキンとポテトのバジルソース ミルクパン ジュリアンスープ 585kcal 2.1g ミルクパン じゃがいも かたくち粉 油 オリブ油 牛乳 ベーコン 鶏肉
29 ぎょうざ ごはん はっぼうさい 586kcal 1.6g 米 砂糖 油 かたくち粉 ごま油 牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 餃子	30 こまっとなとひじきのソテー わかめごはん あつあげのみそに 624kcal 2.4g 米 油 砂糖 わかめ 牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ みそ ベーコン 干ひじき	おはしの日 わすれずにもってきましょう エネルギーkcal 塩分g おもにエネルギーのもとになる食品(黄) おもに体を作るもとになる食品(赤) おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	6月4日～10日は 9日(火) 【くわわかめとベーコンのソテー】 カミカミメニュー 歯と口の健康週間 3日(水) 【ごぼうとかたくちいわしのかりかりあげ】 大分市の小学1年生が「あごをきたえるメニュー」として考えました。 サリキコー おおいだ産給の日 24日(水) 【きゅうりとツナのサラダ】 大分市産(大分県産)のきゅうりを使用します。	
29 こんにやく 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ	しょうが にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ 小松菜 枝豆			

《今月のもくひょう》

- よくかんでたべよう
- つゆじきのえいせいにきをつけてたべよう

6月は食育月間です

子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

よくかむことの効果

- よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
- よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
- かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

「家庭とつながる！新食育ブック」子供の食と健康」少年写真新聞社監修・小川万紀