

2020年6月

# エンゼル学園 給食 よてい献立

今月のねらい

いろいろな食べ物に慣れる  
丁寧に手を洗う



旬の食材

カレー さやいんげん  
あなご たらこ  
トマト たまねぎ  
ピーマン きゅうり



マークの日は、スプーン、フォークもってきてね♪

日 曜	献立名	材料名			栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、マヨネーズ、小麦粉、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、なす、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 47 mg
02 (火)	焼きそば わかめスープ 餃子 牛乳	焼きそばめん、餃子、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、カットわかめ、あおのり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 188 mg
03 (水)	豚丼 五目みそ汁 ポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、りんご、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、白ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんにく、しょうが	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 74 mg
04 (木)	ホットドック クリームシチュー バナナ	じゃがいも、コッペパン、油	ウインナー、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、いんげん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 60 mg
05 (金)	ナゲット 御飯 すまし汁(小松菜・あけ) ブロッコリーのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、片栗粉、油、すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ	ブロッコリー、フルーツミックス(缶)、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 210 mg
08 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、マヨネーズ、小麦粉、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、なす、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 57 mg
09 (火)	焼きそば わかめスープ 餃子 牛乳	焼きそばめん、餃子、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、カットわかめ、あおのり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 188 mg
10 (水)	豚丼 五目みそ汁 ポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、りんご、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、白ねぎ、ごぼう、コーン缶、にんにく、しょうが	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 74 mg
11 (木)	ホットドック クリームシチュー バナナ	じゃがいも、コッペパン、油	ウインナー、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、いんげん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 60 mg
12 (金)	ナゲット 御飯 すまし汁(小松菜・あけ) ブロッコリーのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、片栗粉、油、すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ	ブロッコリー、フルーツミックス(缶)、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 210 mg
15 (月)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、白ねぎ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 5.9 g カルシウム 98 mg
16 (火)	冷やしきつねうどん ピーマンのツナあえ バナナ	ゆでうどん、てんかす、砂糖	ツナ油漬缶	バナナ、ピーマン、きゅうり、にんじん、白ねぎ、カットわかめ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 32 mg

## ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

### ☆ゆっくりよく噛むことの利点☆

- ①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。
- ②咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。
- ③味覚の発達を促進し、食べ物の甘さを感じる、おいしく食べられる。
- ④味覚の発達を促進し、食べ物の甘さを感じる、おいしく食べられる。

17 (水)	マーボー丼 わかめスープ(キャベツ) はるさめサラダ 牛乳	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、白ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 215 mg
18 (木)	きのこのマカロニグラタン ロールパン 野菜スープ オレンジ	ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 196 mg
19 (金)	鶏のから揚げ 御飯 みそ汁(だいこん・あけ) パスタサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 189 mg
22 (月)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、白ねぎ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 5.9 g カルシウム 98 mg
23 (火)	冷やしきつねうどん ピーマンのツナあえ バナナ	ゆでうどん、てんかす、砂糖	ツナ油漬缶	バナナ、ピーマン、きゅうり、にんじん、白ねぎ、カットわかめ	めんつゆ(2倍)、酢、しょうゆ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 32 mg
24 (水)	マーボー丼 わかめスープ(キャベツ) はるさめサラダ 牛乳	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	きゅうり、キャベツ、白ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 217 mg
25 (木)	きのこのマカロニグラタン ロールパン 野菜スープ オレンジ	ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 196 mg
26 (金)	鶏のから揚げ 御飯 みそ汁(だいこん・あけ) パスタサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 189 mg
29 (月)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ りんご	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ、ごま	牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、セロリー	カレールウ、ほん酢しょうゆ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 71 mg
30 (火)	☆お誕生日会☆ 鶏肉のマーメイド焼き ロールパン きのこスープ マカロニサラダ プリン	ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マーメイド、パセリ	洋風スープ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	エネルギー 359 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 45 mg