2022年

6月の献立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	水	チャーハン　チンゲン菜のスープ　マーボー豆腐 大根の甘酢和え	黄桃	451 19.5	15.2 1.9
2	木	ふりかけご飯　コーンスープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　スティック野菜	バナナ	450 17.9	12.3 1.3
3	金	ポークカレー　コンソメスープ　春雨サラダ	りんごヨーグルト	450 11.6	14.3 1.5
6	月	ご飯　味噌汁　鶏の照り焼き キャベツのみそドレサラダ　大根とそぼろ煮	杏仁フルーツ	465 17.8	20.6 1.7
7	火	あじのかば焼き丼　けんちん汁　小松菜の胡麻和え	ミルクゼリー	453 18.3	19.1 1.8
8 誕生会	水	ピラフ　きのこのミルクスープ　フライドチキン 温野菜　キャンディチーズ	ショートケーキ	452 15.6	12.5 1.3
9	木	ご飯　すまし汁　豚肉のみそ焼き　かぼちゃ煮 スパゲティサラダ	オレンジ	450 16.7	14.2 1.7
10	金	卵入りバターロールパン　ポークビーンズ　グラタン コールスローサラダ	ピルクル	455 17.4	16.0 1.8
13	月	チキンライス　コーンチャウダー　スクランブルエッグ トマトサラダ	みかん缶	454 16.9	18.5 1.5
14	火	クリームスパゲッティ　ポトフ　ブロッコリーサラダ	いちごゼリー	456 22.6	13.4 1.1
15	水	ご飯　すまし汁　サバのゴマ味噌焼き さつま芋のミルク煮　小松菜のお浸し	バナナ	453 11.8	13.7 1.3
16	木	豚丼　具沢山味噌汁　マカロニサラダ	ブルーベリーヨーグルト	457 19.8	12.5 1.7
17	金	ご飯　豚汁　コーンコロッケ　納豆 厚揚げとこんにゃく煮	オレンジ	451 16.8	13.8 1.7
20	月	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し煮　ポテトサラダ	フルーチェ（桃）	450 15.4	16.9 1.9
21	火	ご飯　ワンタンスープ　ホッケの照り焼き　筑前煮 かぼちゃサラダ	白桃	450 15.7	14.1 1.7
22	水	かつ丼　なめこ汁　ほうれん草のゴマ和え	ババロア	456 13.9	14.0 1.3
23	木	ふりかけご飯　味噌汁　豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト　コーンバター	バナナ	469 16.5	19.1 1.4
24	金	ハヤシライス　レタススープ　コロコロサラダ	青りんごゼリー	451 14.8	15.4 1.8
27	月	鶏天丼　かきたま汁　ひじき煮	いちごヨーグルト	453 14.0	13.8 1.9
28	火	ご飯　そうめんスープ　サバの味噌煮 さつま芋煮　ミモザサラダ	プリン	453 17.5	17.8 1.6
29	水	焼きそば　お好み焼き　けんちん汁　大根サラダ	バナナ	454 14.5	11.7 1.9
30	木	ご飯　味噌汁　チキンカツ煮　きゅうりの酢の物 大根とツナ煮	ぶどうゼリー	452 19.0	9.3 1.7
			6月平均	454 15.8	14.9 1.6

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

6月4日はゴロ合わせで虫歯予防デーです。食事を美味しく食べるには、
虫歯のない歯が大切ですね。虫歯の予防の一つによく噛んで唾液をだすことがあります。
今回は噛むことの大切さについてお話ししたいと思います。

よく噛むとどうしていいの？

①食べ物の美味しさを感じます。②消化を助けます。
③唾液によるホルモンが頭の働きをよくします。④歯やあごの骨を育てます。
⑤口の中のバイ菌を抑制してくれます。

加工食品に注意！！

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは味が濃く、アミノ酸などの旨味調味料が添加されているので、噛まなくても味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと噛まなくなったり、濃い味のものを好んだり、野菜などが食べにくくなります。
加工食品は出来るだけ避け、薄味に気をつけてあげましょう。

✿5月誕生会メニュー✿

いなり寿司　かっぱ巻き
すまし汁　ソーセージ巻き
アメリカンドッグ
キャベツのゴマ和え
チョコケーキ