

日曜	こんだてめい	無ゆ力のものになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (たんぱく質) (糖質) (脂質) (水分)	さんこう	
		黄	赤	緑			
3月	ヒビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ もちあぶら さとう かたくりこ ごまあぶらアーモンドごま	ぎゅうにく みそ とりにく わかめ めいご	じんじく しょうがごぼろ にんじん もやしごま つな たまねぎ たけのこ あおな	553 215 181 22	今日から7日まで、歯の衛生期間にあわせて「カミカミ献立」です。5日間を過ぎ、7日間は、かむこと、やみごみ、歯の清掃を徹底して、歯の衛生に立ったり、たべものの消化をたすけたりします。よくかむ習慣をつけ、健康な歯を育てようしましょう。	517 263 168 23
4火	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうがめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうもろこし えび あさり あかさんとうまめ めいご	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ バインかん みかん かん ほうとうかん かん てん	627 24.2 266 21		579 219 15.7 2.2
5水	ざっこくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ もち さびごま さとう じゃがいも	ししゃもぶたにく だいす あぶらあげ みそ わかめ めいご	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ	573 259 189 25		553 21.1 16.7 2.0
6木	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー れいとうみかん ギゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ こねごま マクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく めいご	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ れいとうみかん	608 24.3 250 24		584 189 25.5 1.5
7金	じゃこごはん ちくぜんに いそかあえ ギゅうにゅう	こめ もちごまあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいすのり めいご	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく こまつな もやし	564 23.6 15.5 2.4		580 30.8 21.7 2.3
10月	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそめめ れいとうみかん ギゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶらごま	とりにく たまご わかめ だいすのり やどうふ みそ めいご	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな れいとうみかん	736 34.0 21.5 2.8	揚げた大豆にみそダレがからんでおいしいですよ!	600 24.8 23.5 2.2
11火	ドライカレー きゃべつとしらすのそてー ぎゅうにゅう	こめ もち パター あぶら こねごま	ぎゅうにく ぶたにく くいりだいす チーズ しらす めいご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ キャベツ	640 29.0 22.7 2.1	湘南の海でとれたしらすを使っています!	555 24.1 18.1 2.3
12水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ もち あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	さわらみそあぶらあげ とうもろこし めいご	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	568 28.5 19.4 1.7	さわらは漢字で書くと香の魚で「鱈」です。	517 263 168 23
13木	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ ブルーん ギゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こねごま パン オリーブオイル さとう マカロニ	ベーコン とりにく チーズ たしん じゃがいも めいご	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんにく スッキー こねごま トマト ブルーン	615 24.8 23.8 2.4	ラタトゥイユは、野菜たっぷりの煮込み料理です!	512 21.1 16.0 2.2
14金	コンコンすし にまめ よしのじる ギゅうにゅう	こめ さとう こねごま	あぶらあげ さんど きまめ とりにく とうもろこし めいご	かんそう あおじこ にんじん たけのこ ながねぎ あおな	608 24.3 18.3 2.3	油揚げたっぷりのごんごんすし!甘辛く食べられます!	512 21.1 16.0 2.2
17月	ハヤシライス やさいいため ぎゅうにゅう	こめ もち あぶら パター こねごま	ぎゅうにく しろういん まめ ベーコン めいご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ もやし	618 22.3 21.6 2.3	ハヤシライスは、チミグラスソースとトマトなどが一緒に煮込んだ料理です!	512 21.1 16.0 2.2
18火	ジャーマンポテトサンド やさいスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン めいご とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	541 21.5 19.8 2.7	ジャーマンは「ドイツ風」という意味!	512 21.1 16.0 2.2

日曜	こんだてめい	無ゆ力のものになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (たんぱく質) (糖質) (脂質) (水分)	さんこう
		黄	赤	緑		
19水	ごはん ふりかけ あじのひもの ぶたじる ギゅうにゅう	こめ もち さとう ごま じゃがいも	ひしき ちりめん じゃこ あじのひのく とらふみそ めいご	かんそう あおじこ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	517 263 168 23	今日のふりかけは赤しそとひじき入り!
20木	ふじさわロールパン トマトのスूपスパゲッティ とうもろこし ギゅうにゅう <b>ふじさわランチ</b>	パン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ めいご	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト スッキー コーヒー とうもろこし	512 21.1 16.0 2.2	ふじさわランチ
21金	ガパオライス フォーのスूप バナナ ギゅうにゅう	こめ もち あぶら さとう ごまあぶら フォーラーゆ	ぶたにく とりにく めいご	にんじん たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン あかピーマン もやし キャベツ たら パチア	579 219 15.7 2.2	
24月	しゃきしゃきさぼろどん みそしる ぎゅうにゅう	こめ もち あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	とりにく とうもろこし あぶらあげ みそ わかめ めいご	にんじん たまねぎ さりほしだいこん	553 21.1 16.7 2.0	そぼろ丼は切り干し大根入り!
25火	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ギゅうにゅう	あぶら ビーフン こねごま こねごま アーモンド	ぶたにく たまご めいご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たら れいとうみかん	584 189 25.5 1.5	キャロットケーキは、野菜たっぷりの煮込み料理です!
26水	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら かきたまじる ギゅうにゅう	こめ もち こねごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	さけ ぶたにく ひしき とうもろこし めいご	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	580 30.8 21.7 2.3	うまみたっぷりの鮭の塩焼きです!
27木	こめころロールパン ホワイトシチュー こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こねごま	ぶたにく チーズ たしん にんにく めいご	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こだますいか	600 24.8 23.5 2.2	スイカが登場!お楽しみ!
28金	ごもくおこわ アーモンドフィッシュ ちゅうかスूप ギゅうにゅう	こめ もち こねごまあぶら さとう アーモンド ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ひしき かえりじゃこ めいご	ごぼう にんじん たけのこ しめじ えだまめ たまねぎ はくさい もやし	555 24.1 18.1 2.3	今日の中巻スープは香辛入り!

**6/3~6/7は「カミカミ献立」!**

**よくかんで食べてむし歯予防**



よくかんで食べると、唾液がたくさん出きます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が腐蝕するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。