

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ( )未満児
					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	
1	火	麦茶 せんべい	食パン、鶏のマーマレード焼き、ごぼうサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、コーン、マーマレード、にんにく、ごま	519.4(480.9) 2.2(2.1)
2	水	麦茶 アセロラゼリー	うどん、野菜とえびのかき揚げ天ぷら、やくみ(ほうれん草・ねぎ)、ゆでたまご、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	小麦粉、○砂糖、○米粉、○油、米ぬか油、○片栗粉	○牛乳、ゆで卵、○豆腐、しばえび、かつお節、○脱脂粉乳	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、いんげん、干しいたけ、ココア、アセロラ果汁	687.9(583.2) 2.5(2.1)
3	木	麦茶 ビスケット	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、じゃこサラダ、もやしとわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、油、焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、淡色みそ、煮干し、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ごま、カットわかめ	854.2(737.2) 2.5(2.2)
4	金	麦茶 ミニかにパン	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、かみかみサラダ、小松菜としめじの味噌汁、レモンゼリー(虫歯予防メニュー)	ジョア お茶めな大豆	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	さけ、米みそ、いか(くん製)、大豆、ジョア	だいこん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、レモン果汁、ごま	424.6(391.8) 1.9(1.7)
5	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
7	月	麦茶 スティック大根	ご飯、かじきの揚げおろし、三色ごま和え、キャベツと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク チーズスコーン	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、米みそ、○チーズ、○脱脂粉乳、油揚げ、カジキ	オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しょうが、ごま、大根	649.0(409.1) 1.9(1.8)
8	火	麦茶 ミルクパン	ご飯、人参たらこ、こんにやく金平、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、さつまいも、砂糖、油、○ミルクパン	○牛乳、たらこ、ちくわ、米みそ、豚肉(もも)、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ぶなしめじ、たけのこ、えのきたけ、ごま、干しいたけ	416.4(451.6) 2.5(2.2)
9	水	麦茶 せんべい	インディアンスパゲティ、温野菜サラダ、コンソメスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	スパゲティ、油、砂糖、クルトン、だいたじ	○ヨーグルト、ベーコン、ウインナーソーセージ	○バナナ、プロッコリー、オレンジ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、にんにく	632.2(562.7) 2.6(2.4)
10	木	麦茶 ビスコ	食パン、チーズはんぺんフライ、さつまいもサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこねぎおにぎり	さつまいも、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、○ごま油、食パン	○牛乳、卵、○しらす干し、○かつお節、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	グレープフルーツ、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○ねぎ	587.1(533.4) 2.2(2.0)
11	金	麦茶 蒸し芋	ビビンバ丼、ツナサラダ、春雨スープ、梅ゼリー	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、はるさめ(緑豆)、油、砂糖、ごま油、○じゃがいも	○牛乳、豚肉、豚肉、ツナ缶、みそ、○脱脂粉乳、小豆	うめ果汁、キャベツ、もやし、こまつな、ほうれん草、たけのこ、コーン、きゅうり、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが、ごま、わかめ	558.4(484.6) 2.4(1.9)
12	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
14	月	麦茶 プチダンゴ	ご飯、さんまの蒲焼き、三色おかかかき和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、焼ふ	○牛乳、○プチダンゴ、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳、さんま	だいこん、○バナナ、オレンジ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	512(429) 2.3(2.5)
15	火	麦茶 たまごボーロ	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、キャベツとソーセージのスープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	マカロニ、マヨネーズ、食パン	トマトオムレツ、ハム、ウインナーソーセージ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	470.8(498.5) 2.9(2.6)
16	水	麦茶、チーズ クラッカー	ご飯、マグロの五色揚げ、オクラときゅうりの磯和え、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖	牛乳、かじき、大豆、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、チーズ	オレンジ、きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、コーン、葉ねぎ、グリーンピース、焼きのり、ワカメ	690.3(628.4) 2.4(2.7)
17	木	麦茶 せんべい	ハヤシライス、ポテコサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパン	米、じゃがいも、油、○砂糖、コッペパン	○牛乳、牛肉(もも)、○きな粉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	617.0(540.1) 2.3(2.3)
18	金	麦茶 塩きゅうり	おきりこみ、スナックエンドウサラダ、甘夏みかんゼリー(食育の日)	麦茶、みそ田楽(未満児) みそおにぎり	マヨネーズ、○砂糖、うどん	米みそ、鶏むね肉、○みそ、ヨーグルト、いわし	○板こんにやく、レタス、だいこん、ミニトマト、スナックエンドウ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、コーン、干しいたけ、○きゅうり、みかん果汁	591.8(488.3) 4.5(3.9)
19	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	537.8(545.8) 1.4(1.5)
21	月	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、みそカツ、三色ナムル、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、米、片栗粉、砂糖、米ぬか油	○牛乳、ささみ、米みそ、卵、○脱脂粉乳、○ヨーグルト	もやし、オレンジ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、にら、焼きのり、ごま	560.8(507.2) 1.9(1.8)
22	火	麦茶 せんべい	バターロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華風コンソメスープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク ビスコ	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(ばら)、○脱脂粉乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり、パインナッブル	767.2(669.8) 3.4(3.1)
23	水	麦茶 スティック人参	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、わかめとじゃが芋の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉○チーズ、玉子、みそ○ハム○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれん草、にら、たまねぎ、○ピーマン、にんじん、○たまねぎ、○コーン、わかめ、○にんじん	600.8(458.2) 2.5(2.2)
24	木	麦茶 ビスケット	食パン、エビかつ、ピーンズサラダ、コーンスープ、メロン(誕生会メニュー)	牛乳・ミルク、ショートケーキ(未満児)米粉のドーナツ	食パン、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、米粉	○牛乳、大豆水煮缶、ハム、○脱脂粉乳、えび	メロン、ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ	797.6(492.5) 2.2(2.0)
25	金	麦茶 甘食	ご飯、レバー入り肉団子、ばんさんすう、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○グラニュー糖、○焼ふ、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、鶏レバー	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、黒きくらげ	566.7(400.3) 2.8(2.0)
26	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	623.5(572.8) 2.0(1.8)
28	月	麦茶 せんべい	ご飯、さばの焦がし醤油焼き、切干大根の煮物、ほうれん草と麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、みそ、○チーズ、油揚げ、脱脂粉乳、さば	オレンジ、ほうれん草、にんじん、○にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	624.8(517.6) 2.5(2.3)
29	火	麦茶 バナナ	食パン、ジャガイモとソーセージのトマト煮、春雨サラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	じゃがいも、○砂糖、はるさめ、油、○片栗粉、食パン	○牛乳、ウインナーソーセージ、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、みかん缶、にんじん、プロッコリー、トマト缶、きゅうり、マッシュルーム、ヤングコーン、わかめ、○バナナ	572.7(491.5) 3.2(2.6)
30	水	麦茶 やさしいパン	塩ラーメン、野菜炒め、ニラまんじゅう、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	ゆで中華めん、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩)、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ニラ	527.5(416.3) 2.6(2.1)
※献立は都合により変わることがあります。								576(498) 2.3(2.1)
								月平均

## 6月の食事だより

6月は「食育月間」で毎月19日は「食育の日」です。子ども達にとって健全な食生活を送ることはとても大切です。

また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食事の時にはしっかり噛んで食べましょう。

・噛む事の4つの効果・・・『虫歯を予防する』『肥満を予防する』『脳の働きを活性化する』『消化を助ける』

・丈夫な歯をつくるために

歯の健康を考える上で欠かせない栄養素として『カルシウム』があり、それを効率よく体に吸収させるために必要な栄養素が『ビタミンD』です。

『カルシウムを多く含む食材』・・・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜 など

『ビタミンDを多く含む食材』・・・鮭、いわし、さんま、しめじ など

歯の周りにある歯茎に必要な栄養素は『タンパク質』と『ビタミンC』です。

『タンパク質を多く含む食材』・・・肉類(特に鶏肉)、大豆製品 など

『ビタミンCを多く含む食材』・・・果物類(レモン、イチゴ、キウイ)など

