

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児
				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 水	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、オクラときゅうりの 磯和え、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、さつまいも、片栗 粉、米ぬか油、砂糖、焼 ふ、デニッシュパン	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米 みそ、かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、きゅうり、オクラ、にんじん、コーン、グ リンピース、焼きのり、カットわかめ、りんご	520.0(438.5) 2.0(1.8)
2 木	麦茶 スティック大根	塩ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク バナナケーキ	中華めん、○ホットケ ーキ粉、油、◎砂糖	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、○バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、コーン、黒さくらげ、◎だいこん	553.6(426.9) 2.6(2.2)
3 金	麦茶 ミルクパン	ご飯、銀サワラの照り焼き、かみかみサラ ダ、小松菜としめじの味噌汁、レモンゼリー (むし歯予防メニュー)	ヨーグルト お茶めな大豆	米、砂糖、ごま油、◎ミ ルクパン	○ヨーグルト(加糖)、さわら、 味噌、いか燻製、大豆	だいこん、こまつな、きゅうり、しめじ、にんじん、 レモン果汁、ごま	342.1(341.1) 2.1(1.9)
4 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
6 月	麦茶 ミニかにパン	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、大根と油揚げの 味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカドッグ	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、 錦糸玉子、米みそ、油揚げ、○脱 脂粉乳、ソーセージ	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそ う、にら、にんじん	511.1(464.6) 2.4(2.3)
7 火	麦茶 せんべい	食パン、タンドリーチキン、ポテトサラダ、野 菜スープ、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	じゃがいも、○米、マヨ ネーズ、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグル ト、ハム、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、 たまねぎ、にんにく、○ごま	519.0(437.8) 1.8(1.8)
8 水	麦茶 クラッカー	うどん、野菜とえびのかき揚げ天ぷら、ゆで たまご、やくみ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 鮭チーズおに ぎり	小麦粉、米ぬか油、ゆ でうどん、米	○牛乳、ゆで卵、しばえび、か つお節、○脱脂粉乳、さけ、 チーズ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、ねぎ、コーン、いんげん、干しいたけ	466.0(466.0) 1.7(1.9)
9 木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、さばの西京焼き、小松菜と卵の甘酢和 え、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク スコーン	米、○ホットケーキ粉、 さといも、油、片栗粉、 砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、ちく わ、油揚げ、米みそ、しらす干 し、○脱脂粉乳	こまつな、グレープフルーツ、板こんにやく、ね ぎ、にんじん、干しいたけ	635.0(539.9) 2.6(2.2)
10 金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、レバー入り肉団子、切り干し大根のサ ラダ、ワタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、マヨネーズ、油、砂 糖、◎さつまいも、小麦 粉	○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂 粉乳、鶏レバー	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、 切り干しだいこん、すりごま	559.1(473.8) 2.0(1.5)
11 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、いちごジャム、きゅうり	
13 月	麦茶 みかんヨーグル ト	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の炒め、麩 と青菜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ツナマヨトース ト	米、○食パン、○マヨ ネーズ、砂糖、焼ふ、 油、◎砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、たら こ、米みそ、○ツナ油漬缶、○ 脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、にんじん皮むき、こまつな、た まねぎ、ピーマン、○たまねぎ、たけのこ、干し いたけ、しょうが、◎みかん缶	578.4(512.8) 2.8(2.4)
14 火	麦茶 ビスケット	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、オレンジ	野菜ジュース せんべい	じゃがいも、米ぬか油、 はるさめ(緑豆)、砂糖、 油、食パン	ウインナーソーセージ、ハム	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、みかん 缶、ブロッコリー、トマト缶詰、きゅうり、マッシュ ルーム缶、ヤングコーン、カットわかめ	387.7(431.3) 3.0(2.7)
15 水	麦茶 せんべい	ピピンパ丼、ワカメとトマトのサラダ、ベー コンスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	米、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(も も)、豚肉(ばら)、いか、ベー コン、米みそ	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ほう れんそう、○パイン缶、○もも缶、ミニトマト、○みかん缶、 きゅうり、たけのこ、にんじん、干しいたけ、カットわか め、パセリ、にんにく、しょうが、ごま	484.8(443.7) 2.1(1.3)
16 木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、かじきの揚げおろし、かみかみサラダ、 豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、米、片栗 粉、砂糖、米ぬか油、ご ま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米 みそ、いか(くん製)、○脱脂粉 乳	オレンジ、だいこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、しょうが、ごま	481.4(417.2) 2.2(1.9)
17 金	麦茶 塩きゅうり	おきりこみうどん、青菜のおかか和え、 スイカ (食育の日)	麦茶 みそ田楽	○砂糖、きしめん	○みそ、米みそ、鶏むね肉、 いわし、かつお節	すいか、○板こんにやく、◎きゅうり、もやし、ほう れんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、まいた け、ねぎ、干しいたけ	533.6(431.0) 6.2(5.1)
18 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
20 月	麦茶 さといもボール	ご飯、さばのみそ煮、ひじきとハムのソテー、 キャベツとえのきの味噌汁、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ ツ	米、◎さといも○油、○ 砂糖、砂糖、油、ごま 油、コッペパン	○牛乳、さば、米みそ、ハム、 ○きな粉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、 えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、ひじき、しょう が、ごま	571.1(501.4) 2.3(2.3)
21 火	麦茶 スティック人参	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、春 雨スープ、オレンジ	ジョア ビスケット	マカロニ、マヨネーズ、 はるさめ(緑豆)、◎砂 糖、食パン	トマトオムレツ、ハム	オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン、 カットわかめ、◎にんじん	538.4(454.1) 2.8(2.0)
22 水	麦茶 やさしいパン	カレーライス、かわり冷や奴、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、じゃがいも、油、砂 糖	○牛乳、充てん豆腐、豚肉、 かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、トマト、 きゅうり、りんご	535.8(491.7) 2.0(1.8)
23 木	麦茶 せんべい	ご飯、鶏のから揚げ、じゃこサラダ、かき玉 汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米○グラニュー糖、○ 焼ふ、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、いわ し、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、 にら、しょうが、にんにく	505.7(416.5) 1.9(1.7)
24 金	麦茶 ビスケット	バターロールパン、焼きそば、しゅうまい、中 華風コーンスープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク バナナ	焼きそばめん、ロール パン、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○脱脂粉 乳	○バナナ、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	651.4(576.6) 2.9(2.6)
25 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、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、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
27 月	麦茶 バナナ	ご飯、白身魚の南蛮漬け、ひじきサラダ、中 華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、米ぬか油、砂 糖、油、はるさめ	○牛乳、ほき、○チーズ、○ 脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、レタス、こまつな、 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ピー マン、○にんじん、ごま、ひじき	568.8(501.5) 2.3(1.9)
28 火	麦茶 ブチダノン	食パン、若鶏のごま照り焼き、さつまいもサラ ダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	さつまいも、○砂糖、マ ヨネーズ、○片栗粉、 油、食パン	○牛乳、◎ブチダノン、卵、○ 脱脂粉乳	オレンジ、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん	558.6(469.2) 2.5(2.2)
29 水	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース、ブロッコリーのこま マヨサラダ、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	スパゲッティ、マヨ ネーズ、砂糖、小麦粉、 油	○牛乳、豚ひき肉、粉チー ズ、○脱脂粉乳	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじ ん、すりごま、グリーンピース、パセリ	852.9(720.4) 1.9(1.9)
30 木	麦茶 チーズ、クラッ カー	ご飯、みそカツ、にしき和え、きのこ汁、グ レープフルーツ、	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、砂糖、 はるさめ、ごま油	○牛乳、鶏肉、米みそ、錦糸 玉子、◎プロセスチーズ、卵、 ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ぶなしめじ、 きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、干しい たけ、ごま	625.5(589.0) 2.6(2.7)
月平均							553.6(437.6) 2.4(2.1)



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。

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・・・『むし歯を予防する』『肥満を予防する』『脳の働きを活性化する』『消化を助ける』

★丈夫な歯を作るために・・・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。歯の周りにある歯茎に必要な栄養素は『たんぱく質』と『ビタミンC』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

『たんぱく質を多く含む食材』・・・肉類(特に鶏肉)、大豆製品など

『ビタミンCを多く含む食材』・・・果実類(レモン、いちご、キウイ)など