

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 木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、じゃこサラダ、もやしと油揚げの味噌汁、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、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、米みそ、○チーズ、煮干し、油揚げ、○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、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ごま	691.9(589.9) 2.5(2.1)
2 金	麦茶 クラッカー	ご飯、焼き魚、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】	ヨーグルト お茶めな大豆	米、砂糖、ごま油	○ヨーグルト、ぎんざけ、米みそ、いか	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	346.5(332.0) 2.0(1.8)
3 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、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
5 月	麦茶 ミルクパン	ご飯、ニラ納豆、彩りおえ、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、油、ごま油、 ◎ミルクパン	○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	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にら、にんじん皮むき	510.1(483.1) 2.3(2.3)
6 火	麦茶 アセロラゼリー	食パン、ジャガイモとソーセージのトマト煮、切り干し大根のサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	野菜ジュース ビスコ	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ(緑豆)、米ぬか油、砂糖	ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん、ヤングコーン、すりごま、わかめ	486.9(438.6) 2.8(2.4)
7 水	麦茶 せんべい	うどん、野菜とえびのかき揚げ天ぷら、ゆでたまご、やくみ、オレンジ	ヨーグルトおえ	小麦粉、米ぬか油	○ヨーグルト(無糖)、ゆで卵、しばえび、かつお節	○バナナ、ほうれんそう、オレンジ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、いんげん、干しいたけ	480.5(414.8) 1.5(1.3)
8 木	麦茶 ビスケット	ご飯、鶏肉の照り焼き、竹の子とマグロの煮物、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たこやき	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たけのこ、だいこん、ぶなしめじ・ゆで、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、しょうが	601.1(506.0) 2.5(2.1)
9 金	麦茶 スティック大根	ご飯、さばの西京焼き、こんにやく金平、すまし汁、オレンジ	牛乳・ミルク ツナマヨトースト	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、油、焼ふ、片栗粉、◎砂糖	○牛乳、さば、ちくわ、かにかまぼこ、○ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、たけのこ、板こんにやく、○たまねぎ、ごま、◎だいこん	523(412) 2.6(2.3)
10 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	
12 月	麦茶 プチダノン	ビビンバ丼、ワカメとトマトのサラダ、青菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク マーブルケーキ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○マーガリン、油、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、豚肉(もも)、豚肉、いか、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、○バナナ、もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、しめじ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、ごま、しょうが	563.2(475.4) 2.4(2.1)
13 火	麦茶 バナナ	食パン、ミートオムレツ、マカロニサラダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳・ミルク じゃこねおにぎり	○米、マカロニ、マヨネーズ、油、○ごま油、小麦粉、砂糖	○牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、○しらす干し、○かつお節、○脱脂粉乳	◎バナナ、キャベツ、オレンジ、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり、○ねぎ	579(528.2) 3.0(2.6)
14 水	麦茶 甘食	塩ラーメン、野菜炒め餃子、スイカ	牛乳・ミルク せんべい	ゆで中華めん、油	○牛乳、豚肉(肩)、○脱脂粉乳	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、黒きくらげ	566.7(438.9) 2.4(2.0)
15 木	麦茶 ビスケット	ご飯、白身魚の南蛮漬け、ひじきサラダ、ほうれん草と麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、片栗粉、米ぬか油、砂糖、油、はるさめ(緑豆)、焼ふ	○牛乳、たら、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ひじき	522.3(469.9) 2.0(1.8)
16 金	麦茶 せんべい	ご飯、肉じゃが、オクラときゅうりの磯和え、キャベツとえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンアーモンド	米、じゃがいも、○油、○砂糖、○アーモンド(乾)、砂糖、油	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、オクラ、しらたき、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、焼きのり	531.1(443.0) 2.0(1.8)
17 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、マーガリン	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
19 月	麦茶 みかんヨーグルト	シーフードカレーライス、ごぼうサラダ、フレッシュナップル	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、○じゃがいも、マヨネーズ、油、◎砂糖	○牛乳、しばえび、いか、あさり水煮缶、ちくわ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン、グリーンピース、ごま、◎みかん缶	520.5(474.5) 2.3(2.0)
20 火	麦茶 せんべい	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、たまねぎとわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、油、砂糖	○牛乳、たらこ、豚肉(もも)、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	528.1(494.1) 2.3(2.2)
21 水	麦茶 塩きゅうり	おきりこみうどん、青菜のおかか和え、オレンジ 【食育の日】	麦茶 みそ田楽	○砂糖	○米みそ、米みそ、鶏むね肉、いわし、かつお節	○板こんにやく、◎きゅうり、もやし、オレンジ、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	421.2(341.1) 4.4(3.6)
22 木	麦茶 スティック人参	食パン、キャベツメンチカツ、さつまいもサラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ザクザククッキー(ココア)	さつまいも、○小麦粉、○コーンフレーク、○バター、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○卵、ベーコン、○脱脂粉乳、豚肉	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ	640.3(517.9) 2.3(2.1)
23 金	麦茶 ミニかにパン	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、にしきおえ、中華スープ、オレンジ	ジョア ビスケット	米、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、油	生揚げ、豚肉(そとも・脂身なし)、錦糸玉子、米みそ	オレンジ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、たけのこ、ごま、干しいたけ、しょうが	548.3(493.2) 2.2(1.9)
24 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、にんじん皮むき	
26 月	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、たまねぎと麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、○脱脂粉乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、ごま、焼きのり	592.1(512.2) 1.7(1.6)
27 火	麦茶 やさしいパン	ご飯、レバー入り肉団子、ささみと野菜のサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、鶏レバー	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、にんじん、いんげん、レモン果汁	486.0(461.1) 1.9(1.6)
28 水	麦茶 チーズ、クラッカー	インディアンスパゲティ、温野菜サラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	スパゲティ、油、○グラニュー糖、○焼ふ、砂糖	○牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、にんにく	684.9(617.2) 2.8(2.8)
29 木	麦茶 せんべい	パンインパン、コーンクリームグラタン、春雨サラダ、トマトスープ、メロン 【誕生日会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	マカロニ、油、はるさめ(緑豆)、片栗粉、砂糖	○牛乳、生クリーム、ベーコン、ハム、粉チーズ、○脱脂粉乳	温室メロン、たまねぎ、クリームコーン缶、トマト缶詰、キャベツ、みかん缶、きゅうり、コーン、マッシュルーム缶、パセリ	671.4(394.3) 2.2(2.0)
30 金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、筑前煮、三色ごま和え、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○砂糖、砂糖、○片栗粉、◎さつまいも	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、○脱脂粉乳	こまつな、もやし、オレンジ、れんこん、にんじん、にんじん、なめこ、板こんにやく、たけのこ、ごぼう、ねぎ、いんげん、ごま	485.3(438.2) 2.4(2.0)
※献立は都合により変更する場合があります。また未満児は年齢に応じて午後のおやつメニューを変更する場合があります。							月平均 545(467) 2.3(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。子ども達にとって健全な食生活を送ることはとても大切です。

こども園では都合により21日(水)を食育の日とし、群馬県の郷土料理「おきりこみ」を提供します。

・6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

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』

丈夫な歯を作るために・・・歯の健康を考える上で欠かせない栄養として『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D』です。

