

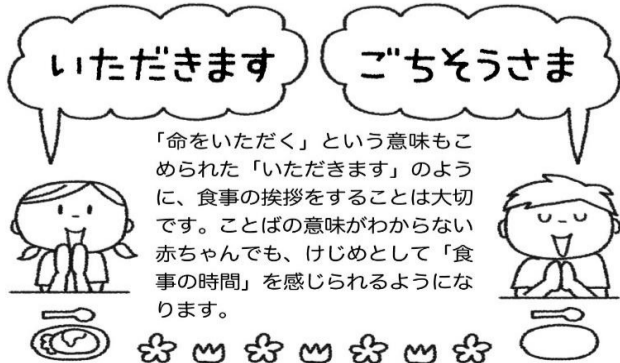


日曜	献立(昼食・午後間食) ( )は3歳未満児おやつ *は手作りおやつ	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 水	ご飯 すずきのフライ 青菜の磯和え 野菜スープ ヨーグルト クラッカー	米 油、パン粉、小麦粉  じゃがいも  クラッカー	すずき  ベーコン  ヨーグルト	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	塩 しょうゆ、炊き込みわかめ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
02 木	ご飯 ハンバーグ いんげんのごま和え すまし汁 牛乳 *バナナココアケーキ	米 じゃがいも、油 ごま、砂糖  米粉、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉  豆腐 牛乳 豆乳	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、いんげん、にんじん えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ、レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 塩、ココア、ベーキングパウダー
03 金	ご飯 マーボー豆腐 きゅうりの昆布和え オレンジ 牛乳 *ふのラスク	米 ごま油、砂糖、片栗粉  油、砂糖、麩	豆腐、豚ひき肉、みそ  牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ オレンジ	中華だしの素、しょうゆ
06 月	ご飯 手作りハヤシ きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 牛乳 *カリカリ煮干し	米 米粉、油 砂糖  砂糖、ごま	牛肉  牛乳 煮干し	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、わかめ バナナ	ケチャップ、ソース、本みりん、洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ みりん、しょうゆ
07 火	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 てりじゃが オレンジ *あじさいゼリー チーズ	米 砂糖、油 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 砂糖	生揚げ、豚肉  ゼラチン チーズ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう  オレンジ ぶどうジュース、りんごジュース、かんてん	だし汁、しょうゆ しょうゆ、みりん、パセリ粉
08 水	ご飯 大豆入りミンチボール ひじきのサラダ トマト *とうもろこしおにぎり	米 油、米粉、片栗粉 油、砂糖 米	鶏ひき肉、大豆 ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき トマト コーン、のり	ケチャップ、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ 塩
09 木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 粉ふき芋 きゃべつのスープ 牛乳 *わらび餅	米 マヨネーズ、油 じゃがいも  わらび餅粉、砂糖	さわら  ベーコン 牛乳 きな粉	たまねぎ あおのり たまねぎ、キャベツ、にんじん	塩、パセリ粉 塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩
10 金	ご飯 肉豆腐 カミカミサラダ オレンジ *お好み焼き	米 砂糖 米粉、マヨネーズ、油	豆腐、牛肉 ツナ缶 豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん オレンジ キャベツ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁、ソース、ケチャップ
13 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ バナナ 牛乳 *ジャムサンド	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油 食パン	豚肉 ベーコン 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん バナナ いちごジャム	酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
14 火	ゆかりご飯 さばの煮付 たたききゅうり 玉ねぎのみそ汁 牛乳 *フライドポテト(茹でじゃが)	米 砂糖 ごま油 麩 じゃがいも、油	さば  みそ 牛乳	しょうが きゅうり たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 だし汁 塩
15 水	ご飯 鶏肉とレバーのオーロラソース もやしの磯香和え ミニトマト *フルーツ白玉(フルーツポンチ)	米 じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖 白玉粉、上新粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ  豆腐	しょうが もやし、こまつな、にんじん、のり ミニトマト バナナ、パイナップル、みかん	ケチャップ、塩 しょうゆ
16 木	ご飯 さわらの西京焼き アスパラのごま和え オニオンスープ 牛乳 *かぼちゃのソフトクッキー	米 マヨネーズ、油、砂糖 ごま、砂糖 米粉、片栗粉、砂糖、油	さわら、みそ  ベーコン 牛乳	キャベツ、アスパラガス、にんじん たまねぎ、にんじん かぼちゃ	酒、みりん しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩、ベーキングパウダー

日曜	献立(昼食・午後間食) ( )は3歳未満児おやつ *は手作りおやつ	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
17金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 中華風春雨サラダ メロン 牛乳 *ポップコーン(バナナ)	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが メロン	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
20月	ご飯(麺類) 冷やしわかめうどん 納豆みそ バナナ 牛乳 *オレンジ蒸しパン	米 うどん ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ ねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
21火	ご飯 新じゃがの炒め煮 ちりめん和え オレンジ 牛乳 *豆腐だんご(豆腐もち)	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
22水	ご飯 とびうおのカレー揚げ 即席漬け みそ汁 牛乳 せんべい	米 米粉、油 じゃがいも	とびうお みそ 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	カレー粉、塩 酢、塩 だし汁
23木	ご飯 ひじき入り鶏バーグ ゆかり和え 豆腐スープ *夕焼けご飯おにぎり	米 じゃがいも、片栗粉 ごま油 米、ごま油	鶏ひき肉、みそ 豆腐	たまねぎ、にんじん、しょうが、ひじき もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、にら にんじん、のり	しょうゆ ゆかり粉 中華だしの素、塩 酒、しょうゆ
24金	ご飯 ポークビーンズ オクラのツナ和え バナナ 牛乳 メロン	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆 ツナ缶	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、オクラ、にんじん バナナ メロン	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
27月	ご飯 手作りチキンカレー キャベツの香り漬け バナナ *焼きそば(間食)	米 じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま 中華めん、油	鶏肉 豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩 ソース、しょうゆ
28火	ご飯 あかうおの煮付 コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳 *ホットケーキ	米 砂糖 油、砂糖 ホットケーキミックス、油	あかうお みそ、油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
29水	ごぼうの炊き込みご飯 いかのかりん揚げ(イカのふわふわ揚げ) 拌三条 金時煮豆 *フルーツ豆乳クリームかけ	米 油、片栗粉、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖 砂糖 コーンフレーク(無糖)、米粉、砂糖	油揚げ いか、豆腐 ハム いんげんまめ 豆乳	ごぼう、にんじん しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	酒、しょうゆ しょうゆ 酢、しょうゆ しょうゆ
30木	ご飯 タンドリー風チキン しょうゆフレンチ和え わかめスープ 牛乳 バナナ	米 マヨネーズ、油 油	鶏肉 ちくわ 牛乳	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ バナナ	ケチャップ、塩、カレー粉 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩

**\* 間食について**

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長(18時以降)の間食は、施設により異なります。
- \*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- \*使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



**歯と口の健康習慣**

(6/4~6/10)

将来、食べたいものを美味しく食べるため、健康な子どもの口と歯を育みましょう。

**6月は 食育月間**

子どもの時から食に関心を持ち、毎日をいきいきと過ごす「生きる力」を育みたいですね。好奇心旺盛な子どもは、食事作りに参加できると嬉しいものです。食事のあいさつは、意味を知っていますか？

**おいしく食べるためのむし歯予防**

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし歯を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

