



日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	あぶたま丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 黄桃缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	米 片栗粉 押し麦 さつま芋	油揚げ 卵 牛乳	玉葱 には 大根 えのき キャベツ 人参 みつば 黄桃缶			518 20.6 269
2 金	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシウマイ チンゲン菜の中華サラダ バナナ 牛乳		麦茶 マスケットゼリー	牛乳 五平もち	中華めん 小麦粉 片栗粉 米	豚こま肉 牛乳 かにかま しゅうまい	もやし 玉葱 チンゲン菜 パプリカ 白菜 人参 コーン えのき には きくらげ バナナ			508 20.6 245
3 土	ごはん 中華スープ みそ焼き肉 白桃缶 もやしとちくわの中華サラダ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま いちごジャム クラッカー	豚こま肉 ちくわ 牛乳	長葱 玉葱 もやし わかめ こんにゃく 小松菜 人参 生姜 白桃缶			535 21.1 218
5 月	パセリライス チキンのトマト煮 バナナ 大根とかにかまのサラダ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	ウエハース 小麦粉 米 じゃが芋 バター ゼリーの素	かにかま 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム 大根 バナナ 胡瓜 トマト			540 19.4 233
6 火	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け 炒り高野 パイナップル 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 バター 片栗粉 星たべよ お麩	油揚げ 豚こま肉 赤魚 牛乳 高野豆腐	なす ひじき いんげん 戻たいこん 人参 パイナップル 生姜 しめじ			455 23.8 271
7 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 白桃缶 ツナと胡瓜の酢の物 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 さけわかめおにぎり	米 白ごま	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	なめこ 胡瓜 長葱 玉葱 もやし 白桃缶 生姜 こんにゃく			470 23.8 213
8 木	和風スパゲティ スープ ポテトサラダ オレンジ 牛乳		麦茶 マスケットゼリー	牛乳 中華風焼き込みごはん	スパゲティ じゃが芋 エッグケア 米 片栗粉	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 ハム 鶏肉	人参 しめじ コーン オレンジ 玉葱 なめたけ 胡瓜 オクラ いんげん えのき			493 22.9 225
9 金	★カムカムメニュー★枝豆麦ごはん ごぼうとかぼちゃのみそ汁 ほっけの塩焼き 糸こんにゃくと野菜のきんぴら バナナ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 きなこちんすこう	米 押し麦 小麦粉	枝豆 豚こま肉 きなこ 牛乳 ほっけ	ごぼう 糸こんにゃく 大根 かぼちゃ れんこん 玉葱 人参 バナナ			484 23.1 216
10 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 大根とさつま揚げ煮 みかん缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 バナナ クラッカー	米 片栗粉 クラッカー	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート さつま揚げ	なめこ キャベツ 玉葱 みかん缶 小松菜 人参 大根 バナナ 生姜 もやし 絹さや			512 23 270
12 月	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 牛乳 もやしのゴママヨサラダ パイナップル		麦茶 サラダせんべい	牛乳 わかめうどん	米 白ごま うどん 片栗粉 エッグケア	鶏肉 豆腐 豚こま肉 牛乳	エリンギ もやし こんにゃく ピーマン 人参 長葱 胡瓜 パプリカ 玉葱 わかめ			497 25 212
13 火	ごはん 中華スープ かにかま 中華風納豆和え オレンジ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー マリービスケット	米 ゼリーの素 片栗粉 マリービスケット	かにかま 納豆 卵 しらす 牛乳	キャベツ 長葱 オレンジ えのき ほうれん草 たけのこ もやし			503 25 212
14 水	ごはん すまし汁 さけの西京焼き バナナ 白菜のなめたけ和え 牛乳		麦茶 マスケットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	さけ 牛乳 豆腐	長葱 わかめ バナナ 白桃缶 なめたけ 小松菜			512 24.8 236
15 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 白桃缶 ほうれん草のおかか和え 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 みたらしいもち	米 じゃが芋 春雨 片栗粉	油揚げ かつおぶし 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 万能葱 キャベツ 玉葱 小松菜 大根 人参 絹さや 白桃缶			490 212 226

～ピーマンについて～

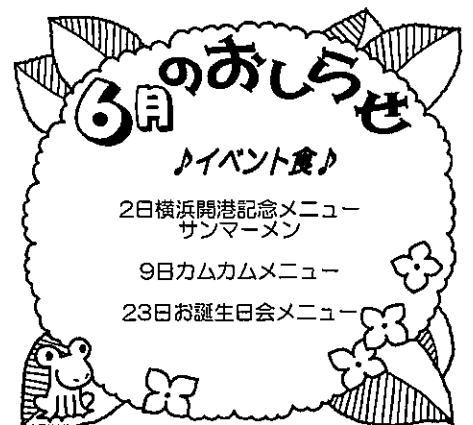


☆ピーマンは、とうがらしの一種でナス科に属しています。

☆ピーマンの栄養☆

苦手な人が多いピーマンですが、とっても栄養豊富な野菜です。ビタミンCに関しては、トマトの約5倍のビタミンCが含まれています。

風邪予防や疲労回復、肌荒れなどにも効果があります。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



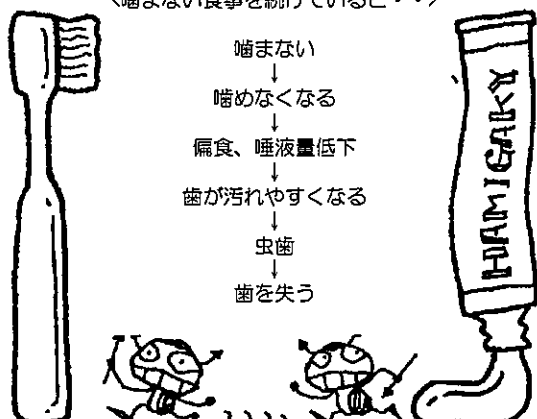
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
16 金	チキンライス スープ マカロニグラタン ひじきサラダ パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	小麦粉 バター マカロニ 米 パン粉 白ごま	鶏肉 牛乳 粉チーズ 大豆ミート	玉葱 小松菜 マッシュルーム 人参 パセリ パイナップル キャベツ トマト ひじき	500 19.2 288			
17 土	さけチャーハン 中華スープ 黄桃缶 牛乳 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 クラッカー 白ごま サラダせんべい じゃが芋 エッグケア	牛乳 ツナ さけ 厚揚げ	長葱 人参 コーン レタス 葉だいこん ブロッコリー 黄桃缶	485 21.1 226			
19 月	ごはん 豆乳みそスープ 豚レバーの竜田揚げ ビーフンの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 いちごジャム 片栗粉 ビーフン 星たべよ	ツナ 牛乳 豚レバー 豆乳 ハム	大根 コーン 人参 バナナ みかん缶 玉葱 バイン缶	504 17.3 194			
20 火	ポークカレー スープ 野菜とツナのドレ和え パイナップル 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳	じゃが芋 ココア ココアちんすこう 小麦粉 米	豚こま肉 牛乳 ツナ	小松菜 わかめ パイナップル 人参 白菜 玉葱 えのき	509 20.2 242			
21 水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 納豆和え 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 納豆 かつおぶし	キャベツ 生姜 白桃缶 玉葱 人参 にんにく ほうれん草	486 25.5 201			
22 木	ごはん みそ汁 豆腐の五目あんかけ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 マカロニ 片栗粉 フライドポテト エッグケア	豆腐 豚ひき肉 牛乳	大根 もやし ビーマン 絹さや キャベツ しめじ オレンジ 玉葱 人参 胡瓜	492 18.1 261			
23 金	♪お誕生会♪ランチ♪ 三色丼 豚汁 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 あおぞらせんべい 春雨 ゼリーの素	鶏ひき肉 豚こま 卵 牛乳 さけ	玉葱 大根 胡瓜 生姜 長葱 人参 ごぼう キャベツ パナナ	591 24.5 213			
24 土	肉うどん がんもの煮物 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ	麦茶 サラダせんべい	牛乳	うどん ゼリー 米	豚こま肉 がんも 牛乳	玉葱 大根 パナナ しめじ 人参 みかん缶 葉だいこん 絹さや	474 21.4 222			
26 月	タコライス スープ フレンチサラダ パイナップル 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 大豆ミート チーズ ツナ 牛乳 豆乳	トマト ひじき 白菜 パイナップル 玉葱 キャベツ 胡瓜 レタス いんげん コーン	484 22.2 268			
27 火	わかめごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ オレンジ じゃが芋と人参のごま煮 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 じゃが芋 フルーチェ 白ごま マンナビスケット	卵 豚こま肉 高野豆腐 牛乳 豆乳	小松菜 もやし 人参 玉葱 にら オレンジ	538 24 366			
28 水	ごはん すまし汁 さわらの煮付け スタミナ納豆 パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 マカロニきなこ マカロニ	さわら 納豆 牛乳 鶏ひき肉 きなこ 大豆ミート	わかめ にんにく 長葱 もやし パナナ 生姜 パプリカ	514 29.4 214			
29 木	ごはん みそ汁 肉じゃが 黄桃缶 キャベツとおくらのサラダ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 うどん エッグケア じゃが芋	厚揚げ かつおぶし 豚こま肉 ちくわ 牛乳	葉だいこん いんげん キャベツ しらたき オクラ 黄桃缶 人参 玉葱	528 22.9 246			
30 金	ごはん みそ汁 鶏肉の中華風香味焼き 糸こんにゃくの炒り煮 パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳	米 ウエハース	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	エリンギ 長葱 人参 パイナップル 白桃缶 白菜 にんにく ごぼう みかん缶 生姜 糸こんにゃく 小松菜 パナナ	463 22.4 248			

～今日はなんの日?～☆歯と口の健康週間☆

6月4日～10日の1週間は『歯と口の健康週間』となっています。

みなさんは食事にどれくらい時間をかけていますか? (食べる時間が短い、噛まない、流し食べになっていませんか?)

＜噛まない食事を続けていると・・・＞



＜噛む習慣を作ろう!＞

使っていない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えていきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

- 噛む回数をUPさせるコツ☆
- ☆一口30回を意識して食べる
- ☆歯ごたえのある食材を取り入れる
- ☆ゆっくり食べる

6月9日は、虫歯予防を意識して、よく噛む食材を多く使用した献立にしました。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。