


日曜	献立名	乳幼児食			主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
		1.2歳児午前	1.2歳児午後	1~5歳児午後	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	ごはん 具沢山みそ汁 さばの照り焼き れんこんのきんぴら メロン	牛乳 セサミサブレ	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	さば 豚ひき肉 牛乳	エリンギ 人参 ビーマン 小松菜 生姜 メロン 玉葱 れんこん	592 25.6 206	
2 金	☆横浜開港記念日☆ サンマーメン 蒸しシウマイ 中華コーンサラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 五平もち	中華麺 小麦粉 片栗粉 米	豚こま肉 牛乳 赤かまぼこ しゅうまい	もやし 玉葱 オクラ パプリカ 白菜 人参 コーン オレンジ にら きくらげ 胡瓜	485 18 258	
3 土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ スタミナ納豆 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 お麩 マカロニ	野菜コロッケ 牛乳 鶏ひき肉 きなこ 納豆	長葱 パプリカ 生姜 万能葱 にんにく 黄桃缶	547 199 208	
5 月	ごはん 中華スープ みそ焼き肉 ビーフン和え物 メロン	牛乳 ハッピーターン	牛乳 プレーンクッキー	米 小麦粉 ビーフン バター	豚こま肉 牛乳 ロースハム 卵	わかめ 玉葱 生姜 えのき 長葱 胡瓜 人参 にんにく メロン	507 21.6 186	
6 火	キーマカレー スープ ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー えびせんべい	じゃが芋 ゼリーの素 米 えびせんべい	豚ひき肉 牛乳	玉葱 生姜 しめじ 胡瓜 人参 ほうろく ブロッコリー パイナップル にんにく キャベツ	509 16 205	
7 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 炒り高野 みかん缶	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう あおぞらせんべい	米 うすかわまんじゅう あおぞらせんべい	カレー 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	なす いんげん みかん缶 オクラ 人参 蕎麦のり ひじき	546 26.7 241	
8 木	☆カムカムメニュー☆ 雑穀ごはん みそ汁 和風ミートボール 胡瓜とトマトとわかめのサラダ バナナ	牛乳 キンピラスナガス	牛乳 焼きそば	米 片栗粉 雑穀米の素 中華めん お麩	豚ひき肉 豆腐 牛乳	胡瓜 コーン 生姜 トマト 胡瓜 玉葱 ビーマン レタス パプリカ キャベツ 人参 長葱 わかめ もやし	505 18.6 188	
9 金	ツナコーンサンド チキンボールと野菜のトマトソース無込み ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めし	エッグケア 小麦粉 食パン じゃが芋 バター 米 ゼリーの素	ツナ 油揚げ チキンボール 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー 卵のしめじ コーン マッシュルーム キャベツ トマト	551 20.2 195	
10 土	ごはん 中華スープ 中華風豆腐のうま煮 もやしとチンゲン菜のナムル みかん缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 バナナ	米 片栗粉 しょうゆせんべい	豆腐 豚ひき肉 牛乳	えのき 生姜 にら チンゲン菜 オクラ 人参 しめじ みかん缶 にんにく 白菜 もやし バナナ	468 21.3 194	
12 月	親子丼 みそ汁 キャベツののりおかか和え オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ピザパン	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	卵 ウィンナー 鶏肉 牛乳 かつおぶし チーズ	玉葱 ほうろく キャベツ オレンジ ビーマン 人参 小松菜 胡瓜 コーン みつば にら 刻みのり	520 22.7 285	
13 火	和風スバゲティ スープ ポテトサラダ 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 鶏ごぼうごはん	スバゲティ じゃが芋 エッグケア 米 片栗粉	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	人参 しめじ コーン ほうろく 玉葱 なめだけ 胡瓜 いんげん ほうれん草 白桃缶	570 19.9 188	
14 水	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 ホットケーキ	米 ホットケーキミックス パン粉 バター 片栗粉 いちごジャム	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	なす ひじき メロン 玉葱 人参 いんげん 大根 つきこんにゃく	495 18.8 244	

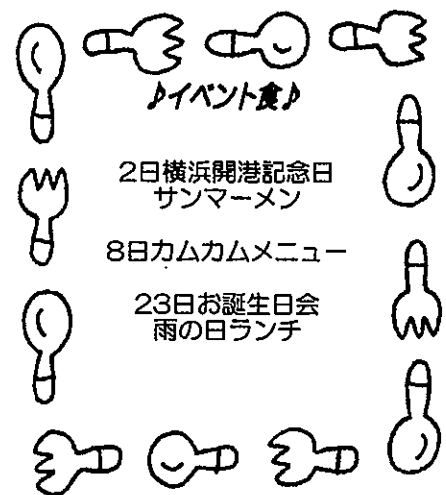


♪食べ物のみめちしき♪ ～ピーマンについて～

☆ピーマンは、とうがらしの一種で辛味のない大型のとうがらしの仲間です。

☆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。

ピーマンはビタミンが豊富です。とくにビタミンAとCをおおく含んでいます。
ビタミンAとCは疲れをとる効果があるので、ピーマンは夏バテ防止などにぴったりです♪



♪イベント食♪

- 2日横浜開港記念日
サンマーメン
- 8日カムカムメニュー
- 23日お誕生日会
雨の日ランチ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後		主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
		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		
15	木	ごはん 具沢山みそ汁 あじの蒲焼風 糸こんにゃくの炒り煮 パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 チーズポテトマフィン	米 ジャが芋 バター	あじ 卵 豚こま肉 チーズ 牛乳	南瓜 人参 小松菜 エリンギ 糸こんにゃく たけのこ 白菜 ごぼう パイナップル	510 22.1 273	
16	金	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 おくらとコーンのしょうゆマヨサラダ バナナ	牛乳 キンピラスパラス	牛乳 ゆでとうもろこし	米 エッグケア	豆腐 鶏肉 牛乳	なめこ いんげん キャベツ 大根 オクラ パナナ 人参 コーン とうもろこし	552 24.9 193	
17	土	ピラフ ポークシチュー ブロッコリーサラダ パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ウエハース サラダせんべい	米 小麦粉 バター ウエハース ジャが芋 サラダせんべい	豚こま肉 牛乳	コーン 人参 いんげん パイン缶 ピーマン マッシュルーム フロccoli 玉葱 トマト 胡瓜	491 20.2 224	
19	月	ごはん 具沢山すまし汁 さわらの西京焼き じゃがじゃが メロン	ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 ジャムサンド	米 食パン じゃが芋 いちごジャム	さわら 牛乳	玉葱 ほうれん草 メロン 人参 しらたき たけのこ 生姜 絹さや	550 25.6 190	
20	火	ゆかりごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 大根の煮物 みかん缶	牛乳 ウエハース	麦茶 ストロベリーパロア えびせんべい	米 パバロアの素 えびせんべい	卵 豚こま肉 高野豆腐 牛乳	ゆかり 玉葱 万能葱 もやし 人参 大根 にら ごぼう みかん缶	479 19.6 252	
21	水	ごはん みそ汁 厚揚げとカレー炒め 切干大根のサラダ バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 胚芽クッキー	米 パター ココアパウダー 片栗粉 小麦粉 エッグケア 全粒粉	豚ひき肉 生揚げ 牛乳	白菜 しめじ 切干大根 たけのこ わかめ 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ パナナ	515 19.1 306	
22	木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 青菜の納豆和え オレンジ	牛乳 キンピラスパラス	牛乳 磯辺いももち	米 片栗粉 春雨 バター じゃが芋	油揚げ 牛乳 豚こま肉 納豆	キャベツ 万能葱 青のり 玉葱 小松菜 人参 オレンジ	537 22.9 273	
23	金	♪~夏の日ランチ~♪ 菜めし みそ汁 パイナップル 鶏肉の蓮田揚げ甘酢あん マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	お誕生日会 牛乳・ハッピーターン あじさいゼリー	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 マカロニ ハッピーターン	鶏肉 牛乳	菜めしの素 ツングラ 玉葱 胡瓜 生姜 長葱 人参 パイナップル お酢 かんかん パプリカ キャベツ	541 21.8 219	
24	土	焼うどん みそ汁 がんもの煮物 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 さけわかめごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 ちくわ かつおぶし がんも さけ	人参 万能葱 長葱 わかめ キャベツ 大根 黄桃缶 玉葱 茄子 絹さや	555 22.3 238	
26	月	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 にんじんケーキ	米 バター エッグケア	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	小松菜 えのき たけのこ なめこ 生姜 パナナ 人参 南瓜 胡瓜	539 22.9 226	
27	火	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース こんにゃくの五目煮 メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 焼きビーフン	米 ビーフン 片栗粉 里芋	卵 牛乳 油揚げ 豚こま肉	もやし 長葱 人参 玉葱 しめじ いんげん キャベツ 糸こんにゃく メロン	484 20.2 230	
28	水	ごはん みそ汁 鶏肉の中華風香味焼き 酢の物 パイナップル	牛乳 キンピラスパラス	牛乳 オレンジゼリー マリービスケット	米 片栗粉 ゼリーの素 マリービスケット	鶏肉 しらす 牛乳	長葱 にんにく 白菜 ごぼう 生姜 胡瓜 南瓜 人参 パイナップル	485 22.6 209	
29	木	豆乳パン コロコロ野菜スープ 豆腐のキッシュ ジャーマンポテト 白桃缶	ヨーグルト	牛乳 のりじゃこおにぎり	豆乳パン じゃが芋 米	豆腐 生クリーム しらす ロースハム チーズ 卵 ウインナー 牛乳	玉葱 大根 白桃缶 人参 ほうれん草 青のり 茄子 しめじ	520 20.5 222	
30	金	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしと胡瓜のごまマヨサラダ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 焼きドーナツ	米 白ごま バター エッグケア	豆腐 牛乳 豚こま肉 ちくわ	白菜 しらたき 胡瓜 玉葱 絹さや パナナ 人参 もやし	540 23.8 215	

~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。
丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには毎日の歯みがきや、バランスのよい食生活が大切です。
いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう!!

♪噛むことの大切さ♪ ~よく噛んで食べると...~

- ①肥満を予防します。(満腹神経が刺激されて食べすぎを防ぎます。)
- ②歯の病気を予防します。(だ液の分泌が多くなり、歯の汚れをきれいにします。)
- ③味覚が発達します。(だ液の分泌が味覚を敏感にします。)
- ④言葉が発達します。(口の機能は発達して、はっきり発音することができます。)
- ⑤脳の発達を良くします。(脳が活性化します。)

