


日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			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 月	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 セリーの系 米 えびせんべい	豚ひき肉 牛乳 ツナ	玉葱 生姜 しめじ 胡瓜 人参 フロccoliー パイナップル にんにく 白菜	526 17.4 199	
2 火	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシュウマイ 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	中華めん 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	504 18.7 235	
3 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 炒り高野 みかん缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 お麩 人形焼 あおぞらせんべい	カレイ 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	なす いんげん 人参 みかん缶 青のり ひじき	539 25.9 263	
4 木	★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 つくね焼き こんにゃくと野菜のきんぴら パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 焼きそば	米 押し麦 片栗粉	豚ひき肉 枝豆 豆腐 ちくわ 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ コーン かぼちゃ 絹こんにゃく 大根 ビーマン 長葱 れんこん パナナ もやし	537 20 219	
5 金	ツナコーンサンド チキンのトマト煮 ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 菜めし	エッグケア 小麦粉 食パン じゃが芋 バター 米 セリーの系	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 フロccoliー パナナ コーン マッシュルーム 黄桃缶 キャベツ トマト みかん缶	559 19.7 199	
6 土	ごはん 中華スープ みそ焼き肉 もやしとちくわの中華サラダ パイン缶	牛乳 えびせんべい	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 にんにく 胡瓜 人参 生姜 パイン缶	535 19.8 195	
8 月	あぶたま丼 みそ汁 キャベツおかか和え オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ピザトースト	米 食パン 押し麦 じゃが芋	油揚げ 牛乳 卵 ウィナー かつおぶし チーズ	玉葱 にら ほうれん草 えのき キャベツ みつば オレンジ ビーマン	489 19.6 257	
9 火	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ひじきの炒め煮 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 ホットケーキ	米 ホットケーキミックス バター いちごジャム	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	なめこ ひじき 生姜 玉葱 人参 いんげん にんにく 黄桃缶 つきこんにゃく	523 23.6 256	
10 水	和風スバゲティ スープ ポテトサラダ メロン	牛乳 バターサブレ	牛乳 中華風炊き込みごはん	スバゲティ じゃが芋 エッグケア 米 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 チャーシュー	人参 しめじ コーン 玉葱 なめたけ 胡瓜 ほうれん草 たけのこ メロン	516 18.5 203	
11 木	ごはん 具沢山みそ汁 さわらのさくさく天ぷら甘辛だれ 糸こんにゃくの炒り煮 パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 みかんヨーグルト ウエハース	米 片栗粉 小麦粉 ヨーグルト 黒ごま ウエハース	さわら 豚こま肉 牛乳	南瓜 人参 小松菜 みかん缶 エリンギ 糸こんにゃく たけのこ 白菜 ごぼう パナナ	485 18.4 187	
12 金	ごはん みそ汁 肉じゃが おくらとコーンのしょうゆマヨサラダ パイナップル	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 カステラ	米 じゃが芋 エッグケア カステラ	豆腐 豚こま肉 牛乳	小松菜 いんげん キャベツ しらたき オクラ パイナップル 人参 コーン 玉葱	564 21.2 236	
13 土	焼きうどん みそ汁 がんもの煮物 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	うどん 米	豚こま肉 牛乳 ちくわ かつおぶし がんも	人参 万能葱 長葱 キャベツ 大根 白桃缶 玉葱 茄子 絹さや	490 19.8 252	

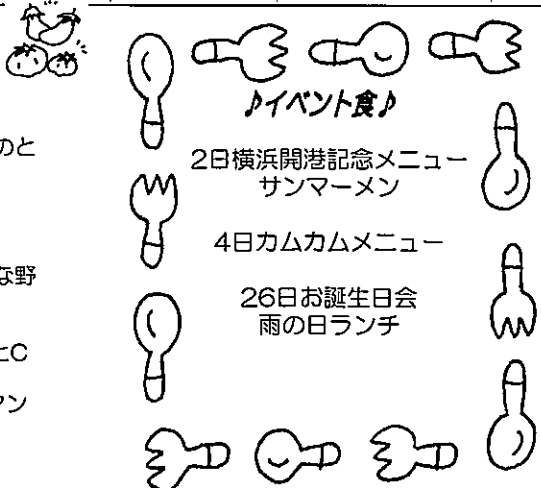


♪食べ物のみめちしき♪
～ピーマンについて～

☆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日横浜開港記念メニュー
サンマーメン

4日カムカムメニュー

26日お誕生日会
雨の日ランチ

☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります

🌸🌸🌸🌸 2020年6月 みどりさくら保育園献立表 🌸🌸🌸🌸

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				
15 月	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 白菜のなめたけ和え メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	さけ 牛乳	ほうれん草 メロン 人参 たけのこ 白菜 胡瓜 なめたけ	478 25.1 209			
16 火	わかめごはん 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	牛乳 フルーチェ あおぞらせんべい	米 じゃが芋 フルーチェ あおぞらせんべい	卵 豚こま肉 高野豆腐 牛乳	小松菜 みかん缶 人参 大根 にら ごぼう	594 24.7 313			
17 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしのゴママヨサラダ パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 焼きドーナツ(ココア)	米 白ごま ココアパウダー バター エッグクア ホットケーキミックス	鶏肉 卵 牛乳	エリンギ もやし 絹さや 人参 バナナ 胡瓜 パイナップル	501 23.5 215			
18 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 青菜の納豆和え バナナ	牛乳 キンビスアスパラガス	牛乳 磯辺いももち	米 じゃが芋 春雨 片栗粉 バター	納豆 豚こま肉 牛乳	キャベツ 万能葱 青のり 玉葱 小松菜 人参 バナナ	559 21.6 234			
19 金	胚芽パン スープ マカロニグラタン 野菜とかにかまのソテー オレンジ	牛乳 バターサブシ	牛乳 シーチキンおにぎり	胚芽パン バター マカロニ 米 パン粉	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ かにかま	玉葱 いんげん 白菜 コーン しめじ パセリ オレンジ パプリカ	542 19.2 237			
20 土	エビチャーハン 中華スープ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 キンビスアスパラガス しょうゆせんべい	米 キンビスアスパラガス 白ごま しょうゆせんべい じゃが芋	むきえび 牛乳 豚ひき肉 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	497 19.4 254			
22 月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブシ	牛乳 にんじんケーキ	米 バター 片栗粉 ホットケーキミックス エッグクア	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	小松菜 えのき にら 大根 胡瓜 バナナ 人参 南瓜	532 19.7 283			
23 火	ごはん 中華スープ かに玉 春雨ソテー メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー 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 春雨	かにかま ロースハム 卵 牛乳	キャベツ 長葱 コーン えのき 人参 メロン 玉葱 たけのこ	518 16.8 215			
24 水	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 ツナと胡瓜の酢の物 みかん缶	牛乳 キンビスアスパラガス	牛乳 ハムチーズトースト	米 白ごま 食パン 片栗粉	赤魚 ツナ ロースハム 油揚げ 牛乳 チーズ	玉葱 チンゲン菜 もやし 大根 生姜 胡瓜 南瓜 みかん缶	485 24.4 252			
25 木	ハヤシライス スープ 白菜としらすのドレ和え オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 いちごジャム蒸しパン	じゃが芋 ホットケーキミックス 小麦粉 いちごジャム バター 米	豚こま肉 牛乳	にんにく トマト わかめ オレンジ 人参 グリンピース 白菜 玉葱 えのき 胡瓜	532 17.6 238			
26 金	♪~雨の日ランチ~♪ 菜めし みそ汁 パイナップル o@	牛乳 ウエハース	お誕生会 牛乳・ココナッツサブシ あじさいゼリー	米 エッグクア 片栗粉 ゼリーの素 スバゲティ ココナッツサブシ	鶏肉 牛乳	オクラ 玉葱 胡瓜 生姜 長葱 人参 パイナップル にんにく パプリカ キャベツ	545 22.2 203			
27 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 白桃缶	牛乳 キンビスアスパラガス	牛乳 バナナ	米 片栗粉 しょうゆせんべい お麩	豚ひき肉 さつま揚げ 牛乳	葉だいこん 生姜 バナナ もやし キャベツ 大根 玉葱 人参 白桃缶	524 18.4 223			
29 月	ごはん すまし汁 さわらのみそ煮 ほうれん草のごま和え メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココアちんすこう	米 ココアパウダー 白ごま 小麦粉	さわら 牛乳	わかめ ほうれん草 メロン 長葱 キャベツ しょうが 人参	534 24 218			
30 火	タコライス スープ 大根サラダ みかん缶	牛乳 ココナッツサブシ	牛乳 ステックパン	片栗粉 米 ステックパン	豚ひき肉 牛乳 チーズ かにかま	切干大根 トマト 大根 玉葱 人参 胡瓜 レタス いんげん みかん缶	481 17.9 259			

~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♪ ~よく噛んでたべると...~



- 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。)



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります