



日曜	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
		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	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1	火	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 炒り高野 パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 バター お麩 片栗粉 サラダせんべい	赤魚 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	なす いんげん 菜だいこん 人参 しめじ 生姜 大根 ひじき パナナ	516 23.5 264
2	水	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシュウマイ チンゲン菜の中華サラダ メロン	牛乳 えびせんべい	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	ちやし 玉葱 チンゲン菜 パプリカ 白菜 人参 コーン えのき にら きくらげ メロン	493 19 243
3	木	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 ゼリーの素	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー パナナ コーン マッシュルーム カクテル缶 キャベツ トマト	542 19.2 202
4	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 つくね焼き こんにゃくと野菜のきんぴら オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 押し麦 片栗粉	豚ひき肉 枝豆 豆腐 ちくわ 牛乳 チーズ	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ コーン かぼちゃ 豚こんにゃく 大根 ビーマン 長葱 わんごん 菜だいこん 玉葱 オレンジ	513 20.2 262
5	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 さくらゼリー	牛乳 ギンピスアスバラガス	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま いちごジャム ゼリー 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 小松菜 人参 生姜	531 19.9 216
7	月	あぶたま丼 みそ汁 キャベツおかか和え メロン	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 ウィンナー 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 ビーマン メロン	491 19.2 251
8	火	和風スパゲティ スープ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 中華風炊き込みごはん	スパゲティ じゃが芋 エッグケア 米 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 チャーシュー	人参 しめじ コーン 玉葱 なめたけ 胡瓜 たけのこ オクラ いんげん えのき	515 18.6 217
9	水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆ焼き ひじき煮 パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 カステラ	米 カステラ	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	なめこ ひじき 長葱 玉葱 人参 パナナ つきこんにゃく	533 23.9 232
10	木	ごはん 具沢山みそ汁 さわらの天ぷら甘辛だれ 糸こんにゃくの炒り煮 黄桃缶	牛乳 マリービスケット	麦茶 いちごジャムヨーグルト マンナビスケット	米 片栗粉 小麦粉 いちごジャム 黒ごま マンナビスケット	さわら ヨーグルト 豆腐 油揚げ 牛乳	南瓜 人参 小松菜 黄桃缶 エリンギ 糸こんにゃく たけのこ 白菜 ごぼう	520 18.5 266
11	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 バイナップル	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 ホットケーキ	米 ホットケーキミックス エッグケア バター いちごジャム	厚揚げ 卵 豚こま肉 牛乳	菜だいこん いんげん キャベツ しらたき オクラ バイナップル 人参 コーン 玉葱	542 19.7 249
12	土	鶏塩うどん がんもの煮物 ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	うどん ゼリーの素 米	鶏肉 がんも 牛乳	白菜 しめじ 絹さや みかん缶 玉葱 万能葱 白桃缶 人参 大根 パナナ	527 19.7 249
14	月	ごはん 中華スープ かに玉 ビーフンソテー メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 マスカットゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 ビーフン サラダせんべい	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	523 17.2 214
15	火	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 白菜のなめたけ和え パナナ	牛乳 ギンピスアスバラガス	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	さけ 牛乳	長葱 わかめ なめたけ 人参 パナナ 白菜 小松菜	499 25.3 236

～ピーマンについて～

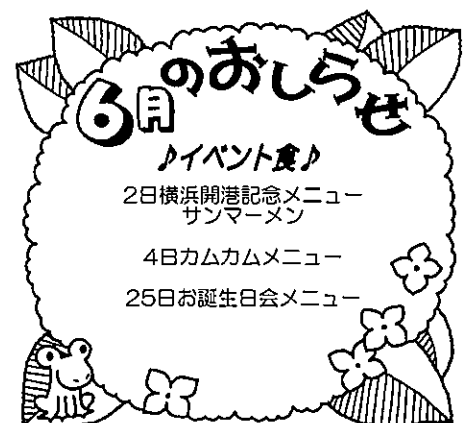


☆ピーマンは、とうがらしの一種でナス科に属しています。

☆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



2021年6月 みどりさくら保育園献立表

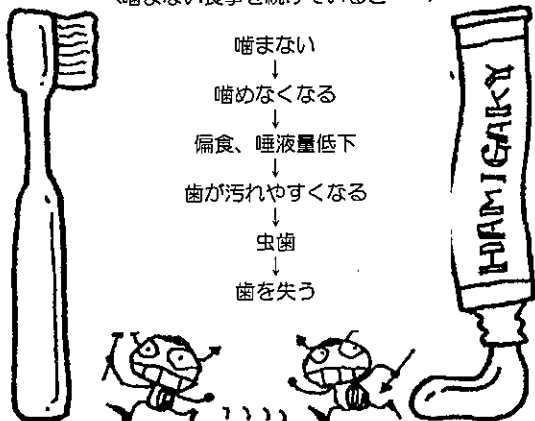


日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前 1~5歳児午後					栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
16 水	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ もやしのゴママヨサラダ みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 マドレーヌ	米 白ごま マドレーヌ 片栗粉 エッグケア	鶏肉 厚揚げ 牛乳	エリンギ もやし にんにく 人参 長葱 生姜 パプリカ 玉葱 みかん缶	550 23.9 226
17 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 青菜の納豆和え パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 磯辺いももち	米 じゃが芋 春雨 片栗粉 バター	納豆 豚こま肉 牛乳	もやし 万能葱 青のり 玉葱 小松菜 大根 人参 絹さや パイナップル	550 22.6 241
18 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	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	胚芽パン バター マカロニ 米 パン粉	鶏肉 牛乳 粉チーズ 油揚げ かにかま 豚こま肉	玉葱 いんげん 白菜 マッシュルーム コーン しめじ パセリ 人参 絹さや ひじき オレンジ パプリカ	498 19.1 280
19 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 ギンビスアスパラガス しょうゆせんべい	* ギンビスアスパラガス 白ごま しょうゆせんべい じゃが芋 エッグケア	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 19.5 256
21 月	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ツナとほうれん草のおかか和え メロン	牛乳 バターサブレ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	米 いちごジャム 片栗粉 ホットケーキミックス	ツナ 牛乳 鶏肉 豆腐 かつおぶし	えのき みつば ほうれん草 キャベツ メロン	484 24.3 230
22 火	わかめごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと人参のごま煮 パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 みかんのフルーチェ マンナビスケット	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	小松菜 みかん缶 パイナップル 人参 かぼちゃ にら ごぼう	514 20.3 227
23 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き かにかまと胡瓜の酢の物 パナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 シュガートースト	米 食パン バター	カレー かにかま 油揚げ 牛乳	チンゲン菜 もやし 胡瓜 青のり バナナ	482 24.1 239
24 木	ポークカレー スープ 野菜としらすのドレ和え オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 焼きドーナツ	じゃが芋 ホットケーキミックス ココアパウダー 米 バター	豚こま肉 豆乳 牛乳 しらす	小松菜 わかめ オレンジ 人参 白菜 玉葱 えのき	507 17.5 257
25 金	♪~雨の日ランチ~♪ 菜めし みそ汁 パイナップル 鶏肉のチャーシュー風 スパゲティサラダ	牛乳 ウエハース	お誕生日会 牛乳・あおぞらせんべい あじさいゼリー	米 エッグケア あおぞらせんべい ゼリーの素 スパゲティ	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 キャベツ	569 22.5 219
26 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 フルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 バナナ クラッカー	米 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	生姜 パイン缶 オレンジ もやし キャベツ 大根 小松菜 玉葱 人参 絹さや 白桃缶	522 18.9 243
28 月	タコライス スープ ひじきサラダ メロン	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 エッグケア	豚ひき肉 チーズ 牛乳	切干大根 トマト ひじき 玉葱 人参 もやし 小松菜 レタス いんげん コーン メロン	529 17.9 289
29 火	ごはん すまし汁 中華風香味さば ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 白ごま 片栗粉	さば 牛乳 きなこ	わかめ ほうれん草 にんにく 長葱 キャベツ パナナ 生姜 人参	538 25.1 222
30 水	ごはん みそ汁 豆腐の五目あんかけ かぼちゃのサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 片栗粉 いちごジャム エッグケア	豆腐 豚ひき肉 牛乳	にら もやし ビーマン パイナップル キャベツ しめじ かぼちゃ 玉葱 人参 胡瓜	560 20.6 257

~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4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。

