




日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			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	
1 土	キーマカレー スープ 白菜と小松菜のドレ和え 白桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ふかしさつま芋	米 じゃが芋 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	玉葱 大根 白桃缶 人参 小松菜 いんげん 白菜	441 13.9 234
3 月	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシュウマイ チンゲン菜の中巻サラダ パイナップル 牛乳	ハイハイ	牛乳 わかめおにぎり	中華めん 小麦粉 片栗粉 米	豚こま肉 牛乳 ツナ 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 にら きくらげ パイナップル	531 21.2 243
4 火	ごはん みそ汁 さわらの煮付け 白菜のなめたけ和え パナナ 牛乳	マスカットゼリー	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 さわら 牛乳	なす 白菜 なめたけ 栗だいこん 小松菜 パナナ 生姜 人参	495 24.1 253
5 水	ごはん みそ汁 つくね焼き ツナと胡瓜の酢の物 白桃缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 クッキー	米 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉	豆腐 ツナ 豚ひき肉 牛乳 大豆 豆乳	玉葱 コーン 生姜 白桃缶 なめこ ピーマン 胡瓜 人参 長葱 もやし	539 21.5 223
6 木	ごはん わかめスープ BBQチキン 大根サラダ パナナ 牛乳	ハイハイ	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	鶏肉 ハム 牛乳	もやし にんにく パナナ 人参 大根 わかめ 胡瓜	485 21.7 276
7 金	和風スパゲティ スープ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	ハイハイ	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 大豆ミート 牛乳 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	554 24.4 228
8 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 みかん缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 ゆかりおにぎり	米 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	キャベツ 玉葱 みかん缶 人参 大根 かぼちゃ 生姜 もやし 白菜	516 19.8 217
10 月	★カムカムメニュー★枝豆ごはん ごぼうのみそ汁 鶏肉のねぎしょうゆ焼き 糸こんにゃくと野菜のきんぴら オレンジ 牛乳	やさいかぞく	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 鶏肉	ごぼう 糸こんにゃく 大根 生姜 かぼちゃ れんこん 玉葱 人参 にんにく 長葱 オレンジ	491 24.9 216
11 火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 炒り高野 パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 豚ひきチャーハン	米 米	豆腐 豚こま肉 さば 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉	長葱 ひじき いんげん わかめ 人参 パナナ 生姜 しめじ 玉葱	611 29.1 259
12 水	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ かぼちゃサラダ 黄桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 わかめうどん	米 エッグケア お麩 うどん 片栗粉	豆腐 豚こま肉 牛乳	白菜 えのき コーン わかめ 大根 かぼちゃ 黄桃缶 にら 胡瓜 長葱	553 22 270
13 木	あぶたま丼 みそ汁 がんもと大根煮 パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 青りんごゼリー ウエハース	米 ウエハース 押し麦 ゼリーの素	油揚げ 牛乳 卵 がんも	玉葱 キャベツ 人参 えのき にら パイナップル みつば 大根	528 20 310
14 金	人参ピラフ チキンと野菜のトマト煮 ツナと野菜のサラダ パナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 大豆ビスケット	米 白ごま じゃが芋 小麦粉 エッグケア	鶏肉 大豆ミート ツナ 牛乳	人参 いんげん カリフラワー パナナ パセリ トマト コーン 青のり 玉葱 にんにく キャベツ	586 24.7 248
15 土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋のそぼろみそ炒め 白桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 サラダせんべい クラッカー	米 サラダせんべい 片栗粉 クラッカー じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 菜だいこん 絹さや 白桃缶 大根	473 22.5 193

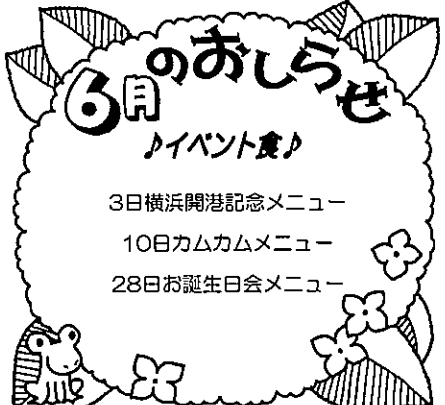


~ピーマンについて~

☆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。



6月のおしらせ

♪イベント食♪

3日横浜開港記念メニュー
10日カムカムメニュー
28日お誕生日会メニュー

☆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				
17 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 パイナップル 牛乳	ハイハイ	牛乳 黒みつかん	米 寒天 片栗粉 ビーフン	ツナ 牛乳 豚レバー 豆乳 きなこ 鶏ささみ	大根 胡瓜 人参 パイナップル 玉葱	494 19 204			
18 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き 納豆和え バナナ 牛乳	ハイハイ	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム エッグケア クラッカー	鶏肉 納豆 牛乳	しめじ 葉だいこん 玉葱 人参 ほうれん草 バナナ	534 25.4 205			
19 水	ごはん みそ汁 豆腐の五目あんかけ スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 フライドポテト	米 スパゲティ 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 白桃缶 玉葱 人参 胡瓜	521 19.6 261			
20 木	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツとおくらのサラダ オレンジ 牛乳	ハイハイ	牛乳 ピーチフルーチェ マンナビスケット	米 フルーチェ じゃが芋 マンナビスケット エッグケア	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 豆乳 ちくわ	葉だいこん 人参 おくら 白桃缶 白菜 しらたき キャベツ 玉葱 いんげん オレンジ	524 21.3 339			
21 金	ポークカレー スープ マカロニサラダ バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 春雨スープ	米 エッグケア じゃが芋 春雨 マカロニ	豚こま肉 牛乳 鶏肉	玉葱 えのき バナナ 生姜 人参 胡瓜 キャベツ わかめ ブロッコリー えのき	581 22.9 206			
22 土	そぼろ丼 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 パイン缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 フルーツゼリー	米 片栗粉 ゼリー	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	玉葱 小松菜 いんげん パイン缶 にんにく もやし エリンギ みかん缶 生姜 人参 大根	510 21.7 242			
24 月	タコライス スープ はくさいコールスロー オレンジ 牛乳	やさいかそく	牛乳 クッキー	米 片栗粉 小麦粉 エッグケア ホットケーキミックス	豚ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳 豆乳	トマト 白菜 絹さや 玉葱 人参 オレンジ レタス コーン	544 23.2 274			
25 火	ごはん すまし汁 カレイの磯焼き スタミナ納豆 バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	カレイ 納豆 牛乳 鶏ひき肉 きなこ 大豆ミート	わかめ にんにく 大根 長葱 もやし バナナ 生姜 パプリカ 青のり	462 29 232			
26 水	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とし 切干大根のサラダ 黄桃缶 牛乳	やさいかそく	牛乳 焼きうどん	米 エッグケア うどん	高野豆腐 牛乳 豚こま肉 かつおぶし 卵	もやし にら 切干大根 黄桃缶 玉葱 えのき ほうれん草 絹さや 人参 コーン	580 25.5 286			
27 木	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 パイナップル 牛乳	やさいかそく	牛乳 菜めしおにぎり	米 片栗粉	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	エリンギ 長葱 人参 パイナップル 絹さや 白菜 にんにく 玉葱 ビーマン 生姜 パプリカ ひじき	538 24.5 269			
28 金	♪~お誕生会ランチ~♪ 三色丼 豚汁 春雨サラダ バナナ 牛乳	やさいかそく	お誕生会 牛乳・あおぞらせんべい あじさいゼリー	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 バナナ	607 25 213			
29 土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草のおかか和え 白桃缶 牛乳	やさいかそく	牛乳 みたらしいもち	米 じゃが芋 片栗粉	かつおぶし 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 もやし キャベツ 玉葱 生姜 大根 人参 絹さや 白桃缶	457 20.8 214			

~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10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。

