



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		
	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	水	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け 炒り高野 バナナ	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 油揚げ 豚こま肉	なす いんげん 葉だいこん 人参 しめじ 生姜 大根 ひじき バナナ	527	24.1	272		
2	木	★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 オレンジ	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	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 オレンジ	512	20.7	246		
3	金	あぶたま丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 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 片栗粉 さつまい	油揚げ 牛乳 卵 ツナ チーズ	玉葱 にら 大根 えのき キャベツ 人参 みつば ピーマン メロン	511	20.1	258		
4	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 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま いちごジャム セリー 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	554	20.1	217		
6	月	ごはん 具沢山みそ汁 さばのおろし煮 糸こんにゃくの炒り煮 バナナ	牛乳 マリービスケット	麦茶 みかんヨーグルト マンナビスケット	米 マンナビスケット	豚こま肉 ヨーグルト 豆腐 さば	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 大根 白菜 ごぼう 生姜 バナナ	538	22.5	233		
7	火	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 バターサブレ	牛乳 菜めし	エッグケア 小麦粉 食パン じゃが芋 バター 米 セリーの素	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー バナナ コーン マッシュルーム カツルメ キャベツ トマト	552	20.7	204		
8	水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじき煮 みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マフィン	米 マフィン生地 白ごま	鶏肉 豆腐 さつまい揚げ 牛乳	なめこ ひじき 長葱 玉葱 人参 みかん缶 つきこんにゃく 生姜 にんにく	504	23.1	254		
9	木	和風スパゲティ スープ ポテトサラダ パイナップル	牛乳 マスカットゼリー	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 チャーシュー	人参 しめじ コーン パイナップル 玉葱 なめたけ 胡瓜 たけのこ オクラ いんげん えのき	532	22	226		
10	金	★カムカムメニュー★枝豆ごはん ごぼうとかぼちゃのみそ汁 ほっけの塩焼き こんにゃくと野菜のきんぴら メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 きなこちんすこう	米 小麦粉 押し麦 片栗粉	枝豆 豚こま肉 油揚げ 牛乳 ほっけ きなこ	ごぼう こんにゃく 大根 かぼちゃ れんこん メロン 葉だいこん 人参	530	25.1	241		
11	土	さけチャーハン 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	米 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	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	501	19.3	259		
13	月	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 バナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ほうれん草のケーキ	米 白ごま バター 片栗粉 エッグケア	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	エリンギ もやし にんにく ピーマン 人参 長葱 生姜 バナナ パプリカ 玉葱 ほうれん草	548	23.6	219		
14	火	ごはん 中華スープ かに玉 中華風納豆和え オレンジ	牛乳 ビスコ	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 サラダせんべい	かにかま 納豆 卵 牛乳	キャベツ 長葱 オレンジ えのき 人参 ほうれん草 玉葱 たけのこ もやし	531	21.2	238		
15	水	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 白菜のなめたけ和え 白桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 お麩 食パン いちごジャム	さけ 牛乳	長葱 わかめ なめたけ 人参 白桃缶 白菜 小松菜	493	25	232		

～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♪

2日横浜開港記念メニュー
サンマーメン

10日カムカムメニュー

24日お誕生日会メニュー

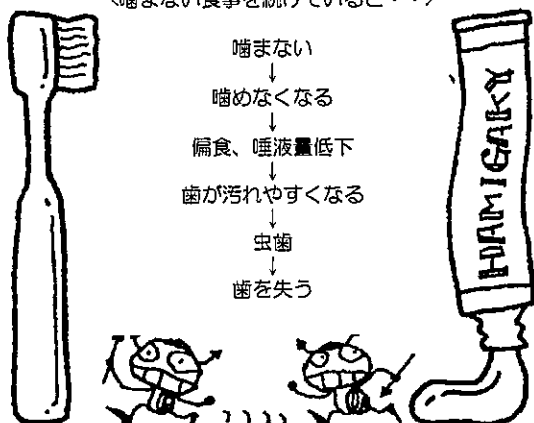
☆材料の都合により献立を変更することがあります



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 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 ほうれん草のおかか和え 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 ちくわ 豚こま肉 かつおぶし 牛乳	ほうれん草 万能葱 舞のり キャベツ 玉葱 小松菜 大根 人参 絹さや パイナップル	536 21.3 222
17 金	胚芽パン スープ マカロニグラタン 野菜と魚肉ソーセージのソテー パナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 ひじきごはん	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 魚肉ソーセージ 豚こま肉	玉葱 いんげん 白米 マッシュルーム コーン しめじ 人参 パナナ 絹さや ひじき パプリカ	540 21.3 319
18 土	肉うどん がんもの煮物 ゼリー入りフルーツポンチ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 さけわかめおにぎり	うどん ゼリーの素 米	豚こま肉 がんも 牛乳	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	516 21.2 214
20 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 マンナビスケット	牛乳 いちごジャム蒸しパン	米 いちごジャム 片栗粉 ビーフン ホットケーキミックス	ツナ 牛乳 豚レバー ハム	大根 コーン パナナ 玉葱 人参 胡瓜	563 19.5 215
21 火	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 サラダせんべい	牛乳 じゃがまるくん	じゃが芋 片栗粉 米	豚こま肉 豆乳 牛乳 豆腐 しらす チーズ	小松菜 わかめ オレンジ 人参 白菜 玉葱 えのき	522 20.5 262
22 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 しょうゆせんべい	牛乳 シュガートースト	米 じゃが芋 食パン バター	カレイ かにかま 油揚げ 牛乳	チンゲン菜 もやし 胡瓜 青のり 玉葱 パナナ	496 24.9 251
23 木	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 ビスコ	麦茶 いちごのフルーチェ 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 豆乳	小松菜 パイナップル 人参 かぼちゃ にら ごぼう	550 22.8 230
24 金	♪お誕生会ランチ♪ 冷やし中華 青じそと梅入りつくね焼き キャベツのしょうゆマヨ和え メロン		牛乳 マリービスケット	お誕生会 牛乳・あおぞらせんべい あじさいゼリー	中華麺 エッグケア パン粉 ゼリーの素 片栗粉 あおぞらせんべい	ハム 大豆 錦糸卵 卵 豚ひき肉 ツナ	胡瓜 大葉 メロン もやし キャベツ れんこん 人参	597 24.8 229
25 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 サラダせんべい	牛乳 バナナ クラッカー	米 じゃが芋 片栗粉 クラッカー	豚ひき肉 さつま揚げ 牛乳 大豆ミート	生姜 なめこ みかん缶 パナナ もやし キャベツ 大根 小松菜 玉葱 人参 絹さや 白桃缶	534 23.1 269
27 月	タコライス スープ ひじきサラダ メロン		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 クッキー	米 片栗粉 小麦粉 米 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 鶏ささみ 牛乳 豆乳	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	525 23.3 296
28 火	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 マスカットゼリー	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 大豆ミート 豚ひき肉 牛乳	にら もやし ピーマン パイナップル キャベツ しめじ かぼちゃ 玉葱 人参 胡瓜	567 24.3 278
29 水	ごはん すまし汁 さわらの煮つけ 納豆和え パナナ		牛乳 マンナビスケット	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 マカロニ	さわら 納豆 牛乳 きなこ	わかめ ほうれん草 長葱 パナナ 生姜 人参	525 27.1 211
30 木	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 オレンジ		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 じゃが芋 いちごジャム	厚揚げ 卵 豚こま肉 牛乳	栗だごん いんげん キャベツ しらたき オクラ オレンジ 人参 コーン 玉葱	559 22.5 285

~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。

