

日曜	乳幼児昼食			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	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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 金	★横浜開港記念日★ 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 ハフリカ 白菜 人参 コーン オレンジ にら きくらげ 胡瓜	477 18 258
2 土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ スタミナ納豆 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	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 菜の花 にんにく 黄桃缶	533 20.2 221
4 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 ホットケーキミックス 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	504 21.6 185
5 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 セリーの素 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 ブロッコリー パイナップル にんにく キャベツ	514 17.8 198
6 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	カレイ 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 青のり ひじき	534 26.4 239
7 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 ハナナ	牛乳 キンピアスバラガス	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	南瓜 コーン 生姜 トマト 胡瓜 玉葱 ビーマン レタス パワア キャベツ 人参 長葱 わかめ もやし	537 20.6 194
8 金	ツナコーンサンド チキンのトマト煮 ピーチゼリー	牛乳 えびせんべい	牛乳 菜めし	エッグケア 小麦粉 食パン じゃが芋 バター 米 セリーの素	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー コーン マッシュルーム キャベツ トマト	506 21.5 184
9 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 マリービスケット しょうゆせんべい	米 マリービスケット 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	473 21.6 194
11 月	親子丼 みそ汁 キャベツののりおほか和え オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ピザパン	米 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	卵 ウインナー 鶏肉 牛乳 かつおぶし チーズ	玉葱 ごぼう 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	528 22.8 285
12 火	和風スパゲティ 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	スパゲティ 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 ごぼう 玉葱 なめたけ 胡瓜 いんげん ほうれん草 白桃缶	562 19.8 188
13 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 つきこんにやく	496 18.9 240
14 木	ごはん 具沢山みそ汁 あじの蒲焼風 糸こんにやくの炒り煮 ハナナ	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 いちごヨーグルト ウエハース	米 片栗粉 ヨーグルト いちごジャム ウエハース	あじ 豚こま肉	南瓜 人参 小松菜 エリンギ 糸こんにやく たけのこ 白菜 ごぼう ハナナ	492 17.9 197



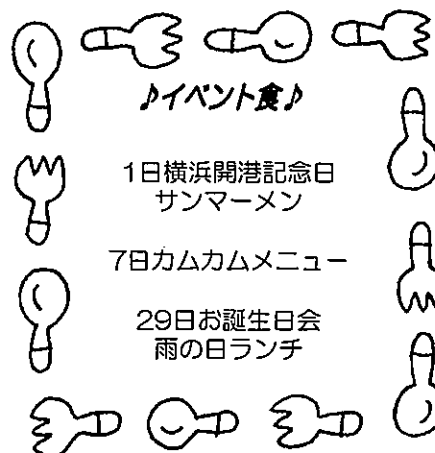
♪食べ物のみめちしき♪

～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♪

1日横浜開港記念日
サンマーメン

7日カムカムメニュー

29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			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 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 パイナップル	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 カステラ	米 エッグケア カステラ	豆腐 鶏肉 牛乳	なめこ いんげん キャベツ 大根 オクラ パイナップル 人参 コーン	510 23.4 205
16 土	ピラフ ポークシチュー ブロッコリーサラダ 白桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 サラダせんべい バター じゃが芋	豚こま肉 牛乳	コーン 人参 いんげん 白桃缶 ピーマン マッシュルーム フロccoliー パパ 玉葱 トマト 胡瓜	483 20.1 200
18 月	ごはん 具沢山ずまし汁 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 グリーンピース 絹さや	548 25.5 189
19 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	麦茶 ストロベリーバナボア えびせんべい	米 バナボアの素 えびせんべい	卵 豚こま肉 高野豆腐 牛乳	玉葱 万能葱 もやし 人参 大根 にら ごぼう みかん缶	430 18.9 254
20 水	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 ギンビスアスハラガス	牛乳 磯辺いもち	米 じゃが芋 春雨 片栗粉 バター	油揚げ 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	552 22.9 268
21 木	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 もやしのゴママヨサラダ メロン	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナココア横径ドーナツ	米 白こま ココア 板麩 バター エッグア ホットケーキミックス	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	白菜 もやし メロン にんにく 人参 バナナ 生姜 胡瓜	512 24.2 192
22 金	胚芽パン スープ ブロッコリーとポテトのグラタン 野菜とかにかまのソテー オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	胚芽パン バター クラッカー マカロニ 小松菜 いちごジャム じゃが芋 パン粉	ウインナー 牛乳 粉チーズ かにかま	玉葱 人参 白菜 パセリ しめじ オレンジ ブロッコリー パプリカ	475 16.6 228
23 土	焼きうどん 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	人参 万能葱 長葱 キャベツ 大根 黄桃缶 玉葱 茄子 絹さや	547 22.2 238
25 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 片栗粉 ホットケーキミックス エッグケア	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	小松菜 えのき 絹さや なめこ 生姜 バナナ 人参 南瓜 胡瓜	538 23 226
26 火	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース 大豆の煮物 メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ステックパン	米 大豆 片栗粉 ステックパン 里芋	むきえび かつおぶし 卵 牛乳 油揚げ	もやし 長葱 人参 しめじ いんげん キャベツ メロン	470 20.5 228
27 水	ごはん みそ汁 さばの照り焼き 酢の物 パイナップル	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 オレンジゼリー マリービスケット	米 ゼリーの素 マリービスケット	さば しらす 牛乳	長葱 白菜 ごぼう 生姜 胡瓜 南瓜 人参 パイナップル	524 23.2 209
28 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 みかん缶 ♪～毎日のランチ～♪	ヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	豆乳パン 白こま じゃが芋 米	豆腐 生クリーム かつおぶし ロースハム チーズ 卵 ウインナー 牛乳	玉葱 大根 みかん缶 人参 ほうれん草 刻みのり 茄子 しめじ	497 19.8 210
29 金	菜めし みそ汁 パイナップル 鶏肉の竜田揚げ甘酢あん マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	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	オクラ チンゲン菜 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	557 21.6 200
30 土	豚丼 みそ汁 白菜のなめたけ和え 白桃缶	牛乳 セサミサブレ	牛乳 チーズトースト	米 食パン	豚こま肉 牛乳 チーズ	玉葱 茄子 なめたけ 人参 長葱 白桃缶 万能葱 白菜	492 23.6 221

～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。)



☆材料の都合により献立を変更することがあります