




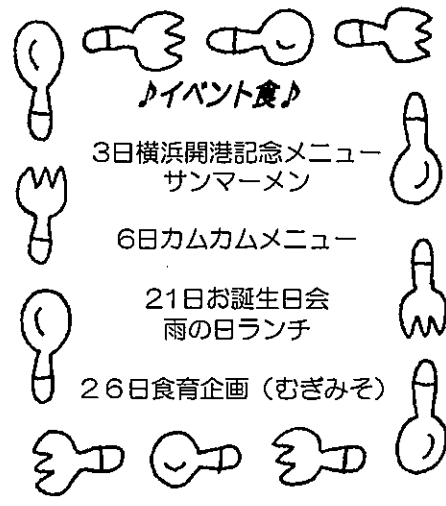
日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	タコライス スープ 和風サラダ 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 フルーチェ サラダせんべい	エッグケア 片栗粉 米	豚ひき肉 牛乳 豆乳	切干大根 トマト 胡瓜 玉葱 わかめ キャベツ レタス コーン 黄桃缶	509 17.3 196		
3 月	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシュウマイ 中華コーンサラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 五平もち	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 パプリカ 白菜 人参 コーン オレンジ にら きくらげ 胡瓜	477 18 258		
4 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 17.9 198		
5 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(半) 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	503 25.1 234		
6 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 松風焼き こんにゃくと野菜のきんぴら パナナ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 焼きそば	米 白ごま 押し麦 中華めん パン粉	鶏ひき肉 卵 豆腐 ちくわ 牛乳 枝豆	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ こんにゃく 大根 ビーマン 長葱 れんこん パナナ もやし	521 21.4 227		
7 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 カツル節 キャベツ トマト	544 22 188		
8 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	504 22.1 215		
10 月	あぶたま丼 みそ汁 キャベツのりおほかねえ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ピザパン	米 小麦粉 押し麦 ホットケーキミックス じゃが芋 チーズ	油揚げ 牛乳 卵 ワインナー かつおぶし	玉葱 にら 人参 ワインナー えのき キャベツ のり コーン みつば 胡瓜 オレンジ ビーマン	499 20.3 252		
11 火	和風スパゲティ スープ ポテトサラダ メロン	牛乳 ハッピーターン	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 牛乳 チャーシュー	人参 しめじ コーン だけのこ 玉葱 なめだけ 胡瓜 いんげん ほうれん草 しめじ メロン	493 18.7 184		
12 水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ひじきの炒め煮 白桃缶	牛乳 クラッカー	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	なす ひじき 生姜 玉葱 人参 いんげん にんにく 白桃缶 つきこんにゃく	497 22.6 217		
13 木	ごはん 具沢山みそ汁 さわらのさくさく天ぷら 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 いちごヨーグルト ウエハース	米 片栗粉 小麦粉 ヨーグルト いちごジャム ウエハース 黒ごま	さわら 豚こま肉	南瓜 人参 小松菜 エリンギ 糸こんにゃく だけのこ 白菜 ごぼう パナナ	525 19.1 194		
14 金	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 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 キンピラスバラガス	牛乳 カステラ	米 エッグケア カステラ	豆腐 豚こま肉 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 生姜 玉葱	514 21.6 217		
15 土	エビチャーハン スープ じゃが芋のサラダ 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 キンピラスバラガス しょうゆせんべい	米 キンピラスバラガス 白ごま しょうゆせんべい じゃが芋	むぎえび 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	長葱 人参 レタス 胡瓜 絹さや 黄桃缶	484 17 238		



★ 食育企画 第一弾「みそ汁紀行」★
★ ~みその味を知ろう~

今年度より、年に数回食育企画として新しいメニューを入れていくことにしました。
 今回はその第一弾で『みそ』について企画を実施します。
 日本各地には、たくさんの『みそ』があります。
 今回は香川のみそ(むぎみそ)を献立に入れてみました。
 いつも食べているみそとの色や味などの違いを感じてみてください。
 ☆26日は、むぎみそのおみそ汁と、いつも食べているおみそ汁の2種を提供します。

第二弾は夏に予定しています。お楽しみに♪



♪イベント食♪

- 3日横浜開港記念メニュー
サンマーメン
- 6日カムカムメニュー
- 21日お誕生日会
雨の日ランチ
- 26日食育企画(むぎみそ)

☆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			
17 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 ココナッツサブレ	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			529 23 226
18 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 オレンジゼリー 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 卵 牛乳	白菜 長葱 コーン 絹さや 人参 ロースハム 玉葱 たけのこ メロン			519 17.4 208
19 水	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 ツナと胡瓜の酢の物 黄桃缶		牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 ハムチーズトースト	米 食パン	さば ツナ 油揚げ しらす ロースハム 牛乳 チーズ	玉葱 白菜 大根 生姜 胡瓜 南瓜 人参 黄桃缶			550 26 249
20 木	ハヤシライス スープ 白菜としらすのフレンチドレ オレンジ		牛乳 バターサブレ	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	豚こま肉 しらす 牛乳	にんにく トマト チンゲン菜 オレンジ 人参 グリンピース 白菜 玉葱 えのき 胡瓜			490 17.6 225
21 金	♪~夏の日ランチ~♪ 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	お誕生会 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 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			530 21.6 198
22 土	ごはん みそ汁 肉野菜ソース炒め 大根とさつまいも揚げ煮 白桃缶		牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 バナナ しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい 花麩	豚こま肉 さつまいも揚げ 牛乳	万能葱 生姜 バナナ もやし キャベツ 大根 にんにく 人参 白桃缶			480 20.7 201
24 月	ごはん 具沢山すまし汁 さわらの西京焼き じゃがじゃが メロン		牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー 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 しらす たけのこ グリンピース 絹さや			503 23.9 183
25 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 フルーチェ あおぞらせんべい	米 フルーチェ あおぞらせんべい	卵 豚こま肉 高野豆腐 豆乳 牛乳	玉葱 小松菜 もやし 人参 大根 にら ごぼう みかん缶			474 19.4 145
26 水	ごはん みそ汁(香川のむぎみそを使用) 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 バナナココア焼きドーナツ	米 白ごま ココア 板麩 バター エッグケア ホットケーキミックス	鶏肉 卵 牛乳	なめこ もやし 玉葱 人参 バナナ 胡瓜 パイナップル			502 22.8 186
27 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 キンピスアスパラガス	牛乳 磯辺いももち	米 じゃが芋 春雨 片栗粉 バター	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			549 23.1 268
28 金	豆乳パン 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 クラッカー	牛乳 シーチキンおにぎり	豆乳パン バター マカロニ 小麦粉 じゃが芋 パン粉	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ かにかま	玉葱 人参 白菜 コーン しめじ オレンジ ブロッコリー パプリカ			550 20.2 217
29 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 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

~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。)
- ⑤脳の発達を良くします。(脳が活性化します。)



☆材料の都合により献立を変更することがあります