



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	体の調子を整えるもの	
2月	★横浜開港記念メニュー★ サンマーマン 蒸しシウマイ チンゲン菜の中華サラダ バイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 そばろおにぎり	牛乳 そばろおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 豚ひき肉 ツナ	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 パプリカ 白菜 人参 コーン バイナップル にら きくらげ えのき 舞だいのこ	560 22.9 246
3火	ごはん みそ汁 中華風香味さば 春雨サラダ バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 バター 春雨 星たべよ お麩	油揚げ 牛乳 さば 片栗粉	なす 長葱 胡瓜 舞だいのこ にんにく 人参 生姜 キャベツ バナナ	558 24.1 218
4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	マスカットゼリー	牛乳 わかめうどん	牛乳 わかめうどん	米 うどん 片栗粉 エッグケア	豆腐 豚こま肉 牛乳 牛乳	人参 えのき コーン わかめ 大根 かぼちゃ 黄桃缶 にら 胡瓜 長葱	551 21.6 268
5木	★カムカムメニュー★ 枝豆麦ごはん 根菜汁 鶏肉のねぎしょうゆ焼き かむかむかわりきんぴら オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 きなこちんすこう	牛乳 きなこちんすこう	米 小麦粉 押麦 じゃが芋	枝豆 きなこ 鶏肉 牛乳	ごぼう 生姜 れんこん ひじき 万能ねぎ にんにく 大根 いんげん 玉葱 長葱 人参 オレンジ	493 24.3 230
6金	そばろ丼 みそ汁 切干大根の煮物 バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうゼリー	米 ゼリーの素 マンナビスケット	鶏ひき肉 油揚げ 大豆ミート 牛乳 豆腐	玉葱 人参 しめじ バナナ 生姜 コーン 切干大根 小松菜 長葱 絹さや	552 19.9 329
7土	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のソース炒め がんもの煮物 みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ゆかりおにぎり	米 片栗粉	豚こま肉 がんも 牛乳	かぼちゃ キャベツ 大根 ゆかりの素 白菜 もやし 人参 生姜 玉葱 みかん缶	550 22 241
9月	ごはん すまし汁 さわらのみそ煮 炒り高野 バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 豚ひきチャーハン	牛乳 豚ひきチャーハン	米 片栗粉	豆腐 豚こま肉 さわら 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉	長葱 ひじき いんげん わかめ 人参 バナナ 生姜 しめじ 玉葱	585 28.8 265
10火	ごはん みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き ごま和え 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	牛乳 春雨スープ	米 春雨 エッグケア 白ごま	鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 黄桃缶 いんげん もやし 生姜 玉葱 キャベツ	460 24.2 229
11水	ごはん みそ汁 つくね焼き ツナと胡瓜の酢の物 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 豆乳クッキー	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 オレンジ なめこ ピーマン 胡瓜 人参 長葱 もやし	542 22.9 232
12木	あぶたま丼 みそ汁 マカロニサラダ バイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 青りんごゼリー	米 エッグケア 押麦 ゼリーの素 マカロニ アンパンマンせんべい	油揚げ 牛乳 卵 鶏ささみ	玉葱 キャベツ 人参 えのき にら フロccoli みつば 胡瓜 バイナップル	532 21 262
13金	ミートスパゲティ スープ じゃが芋とベーコン炒め バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 中華風炊き込みごはん	牛乳 中華風炊き込みごはん	スパゲティ じゃが芋 米	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏肉 ベーコン	玉葱 オクラ いんげん 人参 コーン パセリ バナナ	592 24.1 220
14土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ ほうれん草のおかか和え みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 みたらしいもち	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 じゃが芋	豆腐 かつおぶし 鶏肉 牛乳 ちくわ	玉葱 もやし 絹さや 人参 ほうれん草 みかん缶	458 23.9 212

～ピーマンについて～

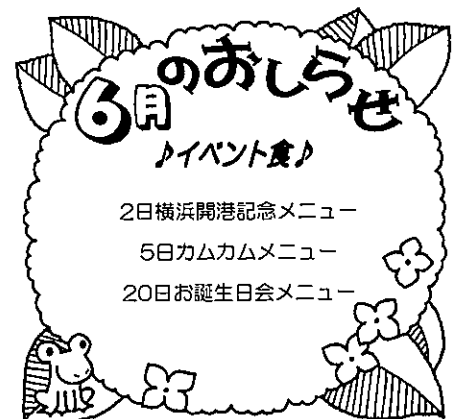


☆ピーマンは、とうがらしの一種でナス科に属しています。

☆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。



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g
	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月	ごはん 豆乳みそスープ 和風ハンバーグ ビーフンの和え物 オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 黒みつかん	牛乳	米 黒砂糖 片栗粉 寒天 ビーフン	豆乳 鶏ささみ ツナ 牛乳 ハンバーグ きなこ	大根 万能ねぎ オレンジ 長葱 胡瓜 小松菜 人参	496 19.8 225		
17火	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 納豆和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳	米 クラッカー いちごジャム	鶏肉 納豆 牛乳	えのき ほうれん草 絹さや バナナ 人参	523 26.4 202		
18水	ごはん みそ汁 豆腐の五目あんかけ スパゲティサラダ バイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フライドポテト	牛乳	米 エッグケア 片栗粉 フライドポテト スパゲティ	豆腐 豚ひき肉 牛乳	大根 しめじ ビーマン バイナップル かぼちゃ もやし 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ	524 19.8 265		
19木	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め 花野菜サラダ みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ピーチフルーチェ マンナビスケット	牛乳	米 エッグケア 片栗粉 フルーチェ じゃが芋 マンナビスケット	生揚げ 牛乳 豚こま肉 豆乳 ツナ	黒だいこん 長葱 フロッピー 調味料 白菜 人参 コーン みかん缶 大根 にら カリフラワー	514 22 311		
20金	♪～お誕生会ランチ～ ツナ野菜サンド (乳児:菜めし ツナサラダ) クリームシチュー フルーツポンチ 牛乳	みかん缶	牛乳・星たべよ あじさいゼリー	牛乳	食パン ゼリーの素 エッグケア 星たべよ じゃが芋	ツナ 牛乳 鶏肉 豆乳	コーン 人参 パイン缶 キャベツ しめじ バナナ 玉葱 グリンピース 黄桃缶	488 17.7 194		
21土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳	米 ゼリー	豚こま肉 豆乳 高野豆腐 牛乳	玉葱 エリンギ パイン缶 黒だいこん 人参 みかん缶 いんげん 大根	494 18.5 207		
23月	わかめごはん みそ汁 厚揚げのケチャップ炒め 切干大根のサラダ バイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 焼きうどん	牛乳	米 うどん 片栗粉 エッグケア	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 豚こま肉 生揚げ かつおぶし	わかめの葉 絹さや グリンピース コーン もやし 人参 切干大根 バイナップル 玉葱 なす ほうれん草	569 22.8 332		
24火	ごはん すまし汁 ほっけのカレーマヨ焼き スタミナ納豆 黄桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳	米 エッグケア マカロニ	ほっけ 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート きなこ	わかめ にんにく パプリカ 長葱 もやし 黄桃缶 生姜 人参	471 27.3 219		
25水	タコライス スープ コールスローサラダ バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 大豆ビスケット	牛乳	片栗粉 白ごま 米 小麦粉 エッグケア	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳 チーズ	玉葱 レタス キャベツ 人参 トマト コーン 絹さや バナナ 青のり	570 26.8 290		
26木	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 バイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳	米 片栗粉	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	エリンギ 長葱 ひじき バイナップル にんにく パプリカ 人参 菜めしの葉 生姜 ビーマン いんげん	538 24.6 273		
27金	ごはん みそ汁 にら玉 なめたけ和え オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	牛乳	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豚こま肉 卵 牛乳	かぼちゃ にら 人参 玉葱 もやし なめたけ えのき 小松菜 オレンジ	540 21.9 314		
28土	ごはん みそ汁 ぶた大根 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ソフトサラダ ルヴァン	牛乳	米 ソフトサラダ じゃが芋 クラッカー エッグケア	豚こま肉 牛乳	いんげん 人参 コーン しめじ 生姜 みかん缶 大根 胡瓜	482 18.2 195		
30月	キーマカレー スープ もやしとオクラの和え物 バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	玉葱 もやし 人参 オクラ キャベツ バナナ	536 19.3 214		

～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。

