

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	ニラせんべい 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、おこのみやき こ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ、 にら	617(606) 24.3(22.8) 14.3(16.3) 3.3(2.7)
2	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め ミニゼリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだ あぶら、ゼリー、ホットケー キミックス、ビスケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこん、 ブロッコリー、コーン、レ モン	497(479) 18.3(17.7) 14.3(16.4) 1.6(1.4)
3	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	くるみのクッキー 牛乳	ベーコン、チーズ、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さ とう、こむぎこ、くるみ、バ ター、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、バナナ	602(609) 18.2(18.5) 22.5(23.3) 1.8(1.6)
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ビスケット 	たまねぎ、こまつな、トマト、パセ リ(葉)、しいたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、オレンジ、パイン アップルかん、みかんかん、か んてん	553(532) 24.7(22.8) 15.2(16.9) 1.3(1)
5	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せんべ い、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
7	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、マカロニ・スパゲッ ティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
8	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅ うにゅう、ぶたひきにく、 たまご	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ、パインアップ ルかん、みかんかん、かんてん	687(660) 26.5(24.1) 25.2(24.8) 2.6(2)
9	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	かぼちゃの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ごまあぶら、 ごま、ママレードジャム、さ らだあぶら、さとう、こむぎ こ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、パナ ナ、かぼちゃ	672(667) 24.2(23.2) 25.3(25.5) 1.6(1.4)
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 たら煮つけ キャベツのごまあえ	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶ らあげ、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、オ レンジ	558(535) 28.2(25.6) 10.7(13.3) 1.7(1.5)
12	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべい、 ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
14	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだあ ぶら、さとう、ごまあぶら、 ゼリー、ホットケーキミッ クス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、もやし、きゅう り、にんじん	683(629) 24.5(22.7) 26.6(26.2) 1.3(0.9)
15	火	ビスケット 牛乳 ★	素麺 生揚げとピーマンの甘酢炒め バナナ	お麩のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、さと う、かたくりこ、バター、ふ、 ビスケット	きゅうり、ピーマン、たま ねぎ、バナナ	542(543) 19(18.5) 20(20.6) 1.6(1.3)
16	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、ごま、バ ター、さとう、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	658(612) 18.9(18.1) 21.9(22.3) 1.9(1.6)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	ママレード ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パン こ、ごま、ホットケーキミッ クス、ママレードジャム、さら だあぶら、バター、ビスケッ ト	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、えの きたけ、バナナ	611(618) 22.6(21.8) 25.6(25.6) 2.8(2.3)
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あ ぶらあげ、いんげんま め、たまご、おから、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、に んじん、干しいたけ、 オレンジ	619(586) 25.6(23.4) 17.4(18.5) 1.5(1.3)

19	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらた き、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
21	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル	ミニゼリー フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	強化米、ごまあぶら、さと う、ごま、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、に んじん、ピーマン、しょうが、にん じく、きゅうり、わかめ、もやし、 コーン、パイナップルかん、み かんかん	583(551) 21.9(20.6) 19.9(20.7) 2.1(1.7)
22	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、ぎゅ うにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、こむ ぎこ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、た まねぎ、にんじん、しいたけ、だい こん、トウモロコシ、きゅうり、きり ぼしだいこん、バナナ、キャベツ	548(550) 18.1(17.7) 15(16.8) 1.9(1.5)
23	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 果汁(りんご)	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、じゃがいも、なたね あぶら、さとう、さらだあぶ ら、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、さやえ んどう、りんごジュース、 かぼちゃ	620(578) 22.8(21.2) 18.8(19.9) 1.7(1.5)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐ ろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オ リーブ油、ごはん、ビスケッ ト	ほうれんそう、たまね ぎ、マッシュルーム、トマ ト缶、ピーマン、にんじ ん、バナナ、しおこんぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	オレンジ じゃがいももち 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、 バター、じゃがいも、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、ひじ き、オレンジ	505(491) 20.3(19.2) 9.8(12.5) 2.2(1.8)
26	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	リンゴゼリー せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、りん ごジュース、せんべい、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロccoli、かんてん	512(493) 19.3(18.2) 13.3(15.6) 1.4(1.2)
28	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	ミニゼリー きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじん、 きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
29	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、 とりもも、ぎゅうにゅう、た まご	ちゅうかめん、さとう、しょく ぱん、ビスケット	にんじん、キャベツ、 ピーマン、だいこん、た まねぎ、こまつな、長ね ぎ、レモン、バナナ	751(707) 31.2(28.2) 17.2(18.5) 3.3(2.6)
30	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 春菊の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ミルクもち 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、きな こ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、かた くりこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 しゅんぎく、ほうれんそ う、えのきたけ、ミニト マト	714(673) 22.7(21.2) 22.5(23) 1.9(1.7)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪

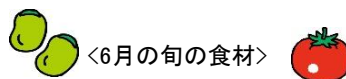


色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。



食中毒に注意! 手洗いは欠かさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちにも手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。



【むし菌を予防する】

6月4日はむし菌予防デーです。むし菌は、むし菌菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が菌の表面を溶かすことで起こります。子どもの菌は軟らかく、むし菌になりやすいため、毎日の菌みがきでむし菌を予防することが大切です。

