



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)
					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)	食塩相当量(g)
1	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	バームクー ヘン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、パ ター、こむぎこ、こーん すたーち、さとう、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	657(612) 26(23.5) 25.3(25) 1.7(1.3)
3	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)
4	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	ココアちんす こう 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、バター、さとう、こ むぎこ、なたねあぶら、 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	698(669) 26.9(24.5) 28.3(27.3) 1.6(1.3)
5	水	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 プリン	セサミクッ キー 牛乳	ベーコン、とりもも、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリ ブ油、プリン、ごま、バター、さ とう、こむぎこ、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	652(624) 26.4(24.6) 30.4(29.5) 2.6(2.3)
6	木	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	おからのソフ トクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、ヨーグルト、おか ら、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 こむぎこ、さとう、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	651(607) 20.8(19.5) 19.2(20.1) 1.9(1.6)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、オレン ジ、かぼちゃ	597(566) 23.5(21.8) 13.4(15.4) 2(1.7)
8	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、 せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロccoli	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、にんじん、しょうが、にん にく、オクラ、きゅうり	615(577) 22.1(20.5) 20.6(21.2) 1.4(1.1)
11	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	黒ゴマのクッ キー 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、さとう、さつまい も、バター、ごま、こむ ぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、レモン、 バナナ	704(674) 24.8(23.3) 17.8(19.1) 3.6(3)
12	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、たまご、おから	ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、さ らだあぶら、さとう、ビ スケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ブロッ コリー、バナナ	612(619) 17.1(17.4) 23.4(24.1) 1.2(1.1)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのムニエル インゲンと油あげの煮物	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 いんげんまめ、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、こむぎこ、パ ター、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、オ レンジ	700(650) 30.9(27.7) 23.4(23.5) 1.6(1.2)
15	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 ミートボール	プリン せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅ う	ごまあぶら、ごはん、し らたき、プリン、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	617(605) 24.7(23.9) 22.2(24.6) 2.3(2.2)
17	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	お麩のラスク 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、バター、 ふ、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	635(591) 23.5(22) 24.8(24.7) 1.2(0.9)
18	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 きゅうりとひじきの酢の物 バナナ	お好み焼 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ま ぐろ、たまご、ぎゅうにゅ う	マカロニ・スパゲッ ティ、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、お かひじき、わかめ、バナナ、キャ ベツ	473(491) 17.4(16.9) 10(12.8) 1.6(1.3)
19	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 ベーコン、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう、らんお う	ごはん、さらだあぶら、 さとう、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、しめじ、コー ン、ミニトマト、かぼちゃ	730(683) 22.3(20.8) 30.5(29.3) 1.9(1.6)

20	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 アスパラとポテトのサラダ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがい も、さらだあぶら、さ とう、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、アスパラガス、きゅう り、コーン、パナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんでん	524(548) 16.6(17.3) 18.1(19.7) 2(1.6)
21	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 ひじき煮	プリン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、プリ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、オレンジ	514(502) 25.1(23) 12.6(14.7) 1.5(1.3)
22	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ 	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビ スケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが スパゲッティサラダ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、たまご、 とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マ カロン・スパゲッティ、マヨネー ズ、ゼリー、なたねあぶら、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	630(585) 17.4(16.7) 19.2(20.2) 1.8(1.3)
25	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、いんげんまめ、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、おこ のみやきこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、パナ ナ、にら	491(503) 19.7(19) 14.6(16.3) 2.1(1.6)
26	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 じゃがいものカレー炒め 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ペー コン、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、じゃがいも、なたねあ ぶら、さらだあぶら、さとう、ホッ トケーキミックス、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、 ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマ ン、りんごジュース	549(522) 14.4(14.3) 14.7(16.6) 1.5(1.2)
27	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 チキンのマムレード煮 かぼちゃサラダ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ペー コン、とうにゅう、ぎゅうにゅ う	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、マムレードジャム、なたねあ ぶら、さとう、こむぎこ、ビスケッ ト	レタス、わかめ、かぼ ちや、きゅうり、たまね ぎ、バナナ	734(715) 25(23.9) 29.7(29.1) 2(1.6)
28	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 油揚げの五目煮	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃがい も、さとう、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、にん じん、干しいたけ、オ レンジ、レモン	583(556) 27.1(24.7) 17.1(18.4) 1.5(1.3)
29	土	ビスケット 牛乳	焼きそば コーンスープ	カニパン 牛乳	ぶたひきにく、たまご、と りひきにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、カニパ ン、ビスケット	にんじん、キャベツ、 ピーマン、コーン、たま ねぎ	506(515) 19(18.9) 11(13.9) 2(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。楽しみにしていくださいね♪



## 給食だより

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

～6月4日は虫歯予防デー～

【かむことは大切】

- ①脳の働きが活発になります。
- ②あごの骨や筋肉の成長を助けます。
- ③だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます。
- ④歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります。
- ⑤だ液の分泌により、食べかすが歯につくのを防ぎます。

【丈夫な歯をつくるたべもの】

- ◎卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質
- ◎ひじき・のり・小松菜・
- ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

### 【旬の野菜】

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

- ピーマン・・・熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦味は加熱することで軽減できます。血液をサラサラにする効果もあります。
- きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用があります。
- トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。
- なす・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。
- レタス・・・身体の余分な熱を取り、血の巡りをよくしたり、化膿や腫れを治める作用が期待できます。



『食中毒に気をつけましょう』食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食中毒予防の三原則は、食品に病原菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌する、です。