

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温どなるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]
1 土	牛丼、厚焼玉子、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	牛肉、たまご、醤油わかめ	ごはん、砂糖、サラダ油、お菓子	ほうれん草、たまねぎ、ニンジン、小松菜	575kcal
3 月	コーンごはん、鶏肉のタレ焼き、きんぴらごぼう、みそ汁、ヨーグルト	おせんべいときゅうりスティック	鶏肉、醤油、油揚げ、味噌、豆腐、わかめ	サラダ油、ごはん、じゃがいも、砂糖、おせんべい	しょうが、しいたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、きゅうり	457kcal
4 火	バターロール、コロケ、れんこんのごまマヨサラダ、コーンチャウダー、バナナ	菜飯おにぎり☆	牛乳、ベーコン、ツナフレーク	バターロール、コロケ、ごま、サラダ油、砂糖、ごはん	レンコン、枝豆、コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、菜飯、バナナ	604kcal
5 水	カレーライス、チキンナゲット、マカロニサラダ、ミルクココア入り牛乳、りんご	カルシウムせんべい	ハム、チキンナゲット、牛乳、カルシウムせんべい	ごはん、砂糖、サラダ油、ミルク、マカロニ、じゃがいも	りんご、コーン、にんじん、たまねぎ	642kcal
6 木	ごはん、筑前煮、栄養納豆、みそ汁、グレープフルーツ（たまご組、ひよこ組オレンジ）	蒸しパン☆	豚肉、醤油、納豆、しらす、青のり、チーズ	ごはん、サラダ油、砂糖、ごま、さつまいも、里芋、こんにゃく、蒸しパン	グレープフルーツしいたけ、いんげん、ごぼう、たけのこ、にんじん、長ネギ	590kcal
7 金	ごはん、かむかむ鮭フレーク、切り干し大根の煮物、鶏汁、オレンジ	たべっこどうぶつ	わかめ、鮭、鶏肉、油揚げ、さつまいも、醤油、みりん	ごはん、サラダ油、砂糖、ごま、たべっこどうぶつ	枝豆、切り干し大根、にんじん、いんげん、しめじ、ゴボウ、大根、ごまつな	432kcal
8 土	わかめうどん、肉シューマイ、和え物、フルーツ	お菓子	わかめ、肉シューマイ、しょうゆ、めんつゆ、かつお節	うどん、サラダ油、上白糖、お菓子	長ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、フルーツ	553kcal
★北海道メニュー						
10 月	北海道味噌ラーメン、肉シューマイ、ほうれん草のおかか和え、あじさいゼリー、牛乳	おせんべいとバナナ	豆腐、豚挽肉、味噌、醤油、わかめ、食パン	ラーメン、サラダ油、シューマイ、鯉節、おせんべい	ほうれん草、にんじん、バナナ	651kcal
11 火	ごはん、マーボー豆腐、胡瓜ナムル、わかめスープ、オレンジ	ジャムサンド☆	豆腐、豚挽肉、味噌、醤油、わかめ、食パン	ごはん、ごま、さとう、イチゴジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり	447kcal
12 水	ミートスパゲティ、キューブチーズ、ブロッコリーのボン酢サラダ、野菜スープ、パイ（たまご組、ひよこ組オレンジ）、牛乳	えびせん 	キューブチーズ、ボン酢、豚挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、えびせん、サラダ油、ケチャップ	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、小松菜、白菜、しいたけ、パイナップル、トマト	469kcal
13 木	ごはん、鶏じゃが、ひじきの五目煮、みそ汁、バナナ	ガリガリ君アイス☆	鶏肉、醤油、ひじき、大豆、こんにゃく、味噌、豆腐	ごはん、サラダ油、しらたき、ガリガリ君アイス、じゃがいも	にんじん、いんげん、枝豆、ほうれん草、バナナ	427kcal
14 金	菜飯ご飯、鮭の塩焼き、いもフライと千切りキャベツ、かみなり汁、いちごムース	カステラ	鮭、卵、豆腐、のり、牛乳、醤油、かつおだし、みりん、味噌	ごはん、じゃがいも、サラダ油、カステラ、イチゴムース、砂糖	キャベツ、にんじん、だいこん、菜飯	463kcal
15 土	やきそば、ぎょうざ、サラダ、中華スープ、フルーツ	お菓子	豚肉、しょうゆ、ソース、ぎょうざ	やきそば麺、サラダ油、じゃがいも、お菓子	人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、フルーツ	646kcal
17 月	わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草のじゃこ和え、オレンジ、牛乳	セサミビスケット	ぎょうざ、わかめ、牛乳、油揚げ、しらす、醤油、めんつゆ	うどん、ごま、砂糖、セサミビスケット	ほうれん草、もやし、にんじん、オレンジ	486kcal
18 火	ハヤシライス、ポイルウィンナー、シーザーサラダ、りんご、牛乳	蒸しパンケーキ☆	ウィンナー、豚肉、ベーコン、チーズ、牛乳	ごはん、じゃがいも、ケチャップ、蒸しパン	ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご	659kcal
★山口県メニュー						
19 水	ごはん、山口チキンチキンごぼう、スパゲティサラダ、みそ汁、みかん缶（たまご組、ひよこ組オレンジ）	じゃこせんべい/フルーツ	鶏もも肉、味噌、醤油、じゃこせんべい	ごはん、砂糖、サラダ油、スパゲティ、じゃがいも	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、小松菜、たまねぎ、みかん缶	481kcal
20 木	ごはん、ハンバーグデミグラスソースかけ、ツナポテトサラダ、オニオンスープ、パイ	お楽しみゼリー☆	ハンバーグ、ツナ	ごはん、デミグラスソース、じゃがいも、ゼリー、砂糖	きゅうり、コーン、玉ねぎ、小松菜、パイナップル	485kcal
★新潟県メニュー						
21 金	わかめご飯、鮭の焼き漬、厚焼玉子、新潟たけのこ汁風、ガリガリ君アイス	ドーナツ	わかめ、鮭、厚焼玉子、油揚げ、醤油、みりん	ごはん、サラダ油、じゃがいも、砂糖、ガリガリ君アイス、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、たけのこ	626kcal
22 土	カレーライス、ポイルウィンナー、サラダ、フルーツ	お菓子	ウィンナー、豚肉	ごはん、サラダ油、砂糖、お菓子	きゅうり、コーン、玉ねぎ、小松菜、フルーツ	698kcal
24 月	やきそば、白身魚のフリッター、うま塩サラダ、わかめスープ、牛乳	サツポロポテト	白身魚のフリッター、わかめ、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、ごま、ソース、サツポロポテト	もやし、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、オレンジ	653kcal
★お誕生会						
25 火	ごはん、キーマカレー、ゆでブロッコリー、もぐちゃん野菜スープ、ショートケーキ、牛乳	野菜蒸しパン☆	豚挽き肉、牛乳	ごはん、カレー粉、ショートケーキ、野菜蒸しパン	玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、コーン、キャベツ、ピーマン、カボチャ	693kcal
★愛知県メニュー						
26 水	愛知ソースカツ丼、コールスローサラダ、愛知冬瓜汁、星フル杏仁	バタークッキー	豚ヒレカツ、鶏肉、油揚げ、牛乳	バター、ソース、ごはん、サラダ油、杏仁豆腐、バタークッキー	キャベツ、キュウリ、コーン、とうがん、にんじん、長ネギ、しいたけ	535kcal
27 木	食パン（ジャム付）、メンチカツ、シェルサラダ、ポトフスープ、いちごのフルーチェ	わかめおにぎり☆	牛乳、メンチカツ、ウィンナー、わかめ、ハム	食パン、ごはん、ジャム、イチゴのフルーチェ、サラダ油、シェルマカロニ、じゃがいも	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、白菜	635kcal
★もぐちゃんランチメニュー						
28 金	しょうゆラーメン、春巻、ほうれん草のおかか和え、きらきらゼリー	お菓子 	春巻、糸かつお、チャーシュー	ラーメン、サラダ油、ゼリー、お菓子	ほうれん草、コーン	497kcal
29 土	ごはん、肉じゃが、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	豚肉、味噌	ごはん、じゃがいも、お菓子	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン	570kcal

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。

雨がしとしと降り続く今日この頃。今年も、下駄箱がカラフルな長靴でいっぱいになる季節がやってきました。6月のメニューでは、あじさいゼリーを提供予定です。お外が雨でも給食で楽しめるようなメニューにしてみました！他にも郷土料理などワクワクするようなメニューがたくさん！

子どもたちの体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思

ます。毎年6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「虫歯予防デー」。それに合わせて3～7日までの1週間は虫歯予防週間となっています。きれいな歯を目指し、よく噛んでよく食べることを心がけましょう。

