

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくる もの 高糖	力や体温とどなるもの 高糖	体の調子をよく するもの糖群	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	458kcal
3 月	たべっこ どうぶつ	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	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	441kcal
4 火	ほしたべよ	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	654kcal
5 水	マンナ	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	バナナ	ハム、チキンナゲット、牛乳、カルシウムゼリー	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	624kcal
6 木	しおせんべい	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、さつま揚げ、味噌、みりん	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、オレンジ	478kcal
7 金	きゅうりスティック	ごはん、わかめ、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、醤油、みりん	たべっこどうぶつ	わかめ、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、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、こまつな、オレンジ	352kcal
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	445kcal
10 月	☆北海道メニュー マンナ	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	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、あじさいゼリー、おせんべい	ほうれん草、にんじん、バナナ	614kcal
11 火	ほしたべよ	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☆(たまご、ひよこ組スティック食パン)	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、	362kcal
12 水	きゅうりスティック	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、パン(たまご組、ひよこ組オレンジ)、牛乳	フルーツ	キューブチーズ、ボン酢、豚挽肉、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、パン、トマト	357kcal
13 木	アンパンマンせんべい	ごはん、鶏じゃが、ひじきの五目煮、みそ汁、バナナ	フルーツ	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	532kcal
14 金	スティック食パン	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	430kcal
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、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	524kcal
17 月	たべっこ どうぶつ	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	フルーツ 	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	387kcal
18 火	ほしたべよ	ハヤシライス、ポイルウインナー、シーザーサラダ、りんご、牛乳	蒸しパンケーキ☆	ウインナー、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	616kcal
19 水	☆山口県メニュー マンナ	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)	バナナ	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、オレンジ	487kcal
20 木	しおせんべい	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、パン	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、パン	308kcal
21 金	☆新潟県メニュー バナナ	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	512kcal
22 土		カレーライス、ポイルウインナー、サラダ、フルーツ	お菓子	ウインナー、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	563kcal
24 月	ほしたべよ	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	フルーツ	白身魚のフリッター、わかめ、牛乳	焼きそば、サラダ油、ごま、ソース、サッポロポテト	もやし、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、オレンジ	446kcal
25 火	☆お誕生会 しおせんべい	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	566kcal
26 水	☆愛知県メニュー マンナ	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	フルーツ	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、干ししいたけ	501kcal
27 木	フルーツ	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、ウインナー、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、	521kcal
28 金	☆モグちゃんランチメニュー お菓子	しょうゆラーメン、春巻き、ほうれん草のおかか和え、きらきらゼリー	お菓子 	春巻き、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	587kcal
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	455kcal

★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えます。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。