

日曜日	食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群
1 水	ミートスパゲティ、ポイルウィンナー、 キャベツのサラダ、コンソメスープ、バナナ	ベジたべる	ウィンナー、 豚肉	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 小麦粉、上白糖、 ごま油、ベジたべる	キャベツ、コーン、 人参、小松菜、玉葱、 バナナ、トマト
2 木	食パン(ジャム付)、BBQチキン、 ゆでブロッコリー、ポトフ、マスカットゼリー ★牛乳	フライドポテト☆	ウィンナー、 牛乳、鶏肉	食パン、いちご、 じゃが芋、サラダ油、 上白糖、マスカットゼリー	ブロッコリー、コーン、 玉ねぎ、人参、キャベツ
3 金	豚丼、もやしと胡瓜のさっぱり和え、 石狩汁【北海道】、オレンジ ★りんごジュース	アンパンマンせんべい	鮭、豚肉、ちくわ、 かつお節	米、じゃが芋、 サラダ油、上白糖、 アミノ酸、せんべい	もやし、胡瓜、人参、 大根、長ねぎ、オレンジ、 玉ねぎ、りんご、 りんごジュース
4 土	ハヤシライス、ミニハンバーグ、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、 ハンバーグ	米、サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、フルーツ、 人参、ほうれん草、もやし
6 月	歯と ご飯、豆腐ハンバーグ、 しらすとひじきのサラダ、豚汁、ヨーグルト	サラダせんべい りんごゼリー	豆腐ハンバーグ、 ひじき、しらす、 豚肉、ヨーグルト、 かつお節、木綿豆腐	米、じゃが芋、上白糖、 片栗粉、ごま、胡麻油、 りんごゼリー、 サラダせんべい	コーン、小松菜、人参、 大根、長ねぎ
7 火	バターロール、メンチカツ、かむかむサラダ、 もぐちんの野菜スープ、バナナ ★ミルクココア入牛乳	菜飯おにぎり☆	メンチカツ、 しらす、ツナ、 大豆、鶏肉	バターロール、 サラダ油、ごま、 上白糖、米	キャベツ、人参、玉葱、 トマト、かぼちゃ、 バナナ、枝豆、コーン、 胡瓜
8 水	わかめご飯、鯨の照り焼き、 切り干し大根のごまサラダ、味噌汁、パイン	サツポロポテト	豆腐、わかめ、 アジ、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、 ごま、サツポロポテト	切り干し大根、ごぼう、 胡瓜、人参、玉葱、パイン
9 木	ご飯、筑前煮、栄養納豆、すまし汁、オレンジ	芋けんぴ☆	鶏肉、納豆、 しらす、チーズ、 青のり、かつお節	米、里芋、ごま、 こんにゃく、 サラダ油、上白糖、 さつま芋	雑豆、いんげん、ごぼう、 たけのこ、人参、長葱、 玉ねぎ、大根、小松菜、 オレンジ
10 金	カレーライス、チキンナゲット、シェルサラダ、 胡瓜スティック、あじさいゼリー ★牛乳	セサミビスケット	豚肉、 チキンナゲット、 牛乳	米、じゃが芋、マカロニ、 サラダ油、サゲ、 マカド、 ぶどうゼリー、 炒りごぼう	人参、コーン、胡瓜、 玉ねぎ
11 土	わかめうどん、シューマイ、サラダ、フルーツ	お菓子	なると香、わかめ、 シューマイ、かつお節	うどん、胡麻油、 お菓子	玉ねぎ、人参、しいたけ、 長ねぎ、ほうれん草、 フルーツ
13 月	しょうゆラーメン、春巻き、キャベツナムル、 パイン ★牛乳	クッキー ヨーグルト	春巻き、豚肉、 なると香、わかめ、 牛乳、ヨーグルト	中華麺、ごま、 サラダ油、ごま油、 ムネトリ	キャベツ、人参、胡瓜、 パイン、コーン
14 火	マーボー丼、バンサンスー、中華風コーンスープ、 オレンジ ★牛乳	フルーツサンド☆	ハム、鶏卵、 木綿豆腐、豚肉、 生クリーム	春雨、米、片栗粉、 ごま油、上白糖、 サラダ油、ミルクパン	ピーマン、人参、長ねぎ、 胡瓜、玉ねぎ、コーン、 オレンジ、みかん缶
15 水	☆栃木県民の日☆ ご飯、鮭のハーフ焼き、いもフライ、 キャベツ千切り、かみなり汁、とちおとめゼリー	えびせん	鮭、鶏卵、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節	米、じゃが芋、 小麦粉、サラダ油、 とちおとめゼリー、 えびせん	キャベツ、人参、大根、胡瓜、 みかん缶
16 木	クロワッサン、オムレツのミートソースがけ、 プロボンサラダ、カレースープ、 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり☆	オムレツ、 鶏肉、豚肉、 ヨーグルト	クロワッサン、 マカロニ、米	玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 みかん缶、パイン缶、 バナナ
17 金	ハヤシライス、エビフリッター、マカロニサラダ、 マンゴー ★牛乳	米粉のカップケーキ	豚肉、 エビフリッター、 牛乳	米、サラダ油、 マカロニ、 米粉カップケーキ	玉ねぎ、 グリーンピース、 コーン、 胡瓜、人参、マンゴー
18 土	ロールパン、白身魚フライ、サラダ、野菜スープ、ゼリー	お菓子	白身魚フライ、 ツナ	バターロール、お菓子、 サラダ油、ゼリー	キャベツ、人参、ほうれん草、 もやし、白菜、小松菜
20 月	ご飯、ハンバーグ、スパゲティサラダ、 野菜スープ、パイン ★牛乳	たべっこどうぶつ	ハンバーグ、 牛乳	スパゲティ、米、 たべっこどうぶつ	コーン、人参、胡瓜、 ほうれん草、玉葱、 パイン
21 火	ミルクパン、クリームパン、唐揚げ、 ゆでブロッコリー、オニオンスープ、みかんゼリー ★牛乳	プリンアラモード☆	鶏肉、ベーコン、 牛乳、生クリーム	ミルクパン、 クリームパン、 片栗粉、サラダ油、 プリン	ブロッコリー、人参、 玉ねぎ、みかんゼリー、 みかん缶
22 水	ご飯、肉じゃが、厚焼玉子、 味噌汁【新潟県】、バナナ	チョイス 飲むヨーグルト	豚肉、かつお節、 飲むヨーグルト	米、じゃが芋、 上白糖、 飲むヨーグルト	人参、さやいんげん、 しめじ、玉葱、みかん缶、 パイン缶、バナナ
23 木	ジャージャー麺、ぎょうざ、じゃこナムル、 わかめスープ、グレープフルーツ	じゃこトースト☆	豚肉、ぎょうざ、 わかめ、しらす	中華麺、ごま油、 サラダ油、上白糖、 ごま、片栗粉、食パン	コーン、胡瓜、人参、 キャベツ、玉葱、 グレープフルーツ
24 金	ご飯、鯖のカレー竜田、大根サラダ、 根菜汁【京都府】、オレンジ	ほしたべよ	鯖、油揚げ	米、里芋、片栗粉、 サラダ油、ほしたべよ	胡瓜、ごぼう、大根、 人参、長葱、オレンジ
25 土	ナポリタン、チキンナゲット、サラダ、野菜スープ、ゼリー	お菓子	ウィンナー、ツナ、 チキンナゲット	スパゲティ、 サラダ油、お菓子	玉ねぎ、コーン、 キャベツ、人参、ほうれん草、 もやし、白菜、小松菜
27 月	きつねうどん、肉シューマイ、 ほうれん草のおかか和え、プリン ★牛乳	ハッピーターン	肉シューマイ、 油揚げ、蒲鉾、 かつお節、牛乳	うどん、プリン、 ハッピーターン	ほうれん草、人参、 長ねぎ
28 火	☆お誕生会☆ ご飯、ドライカレー、ポテトサラダ、 コーンクリームスープ、ショートケーキ	ガリガリ君アイス☆	豚肉、大豆、ハム、 牛乳	米、じゃが芋、 ショートケーキ、 ガリガリ君アイス	ピーマン、人参、玉葱、 レーズン、 グリーンピース、 胡瓜、コーン
29 水	ご飯、鯨のかりん揚げ、 ハムともやしの甘酢和え、さつま汁【鹿児島県】、 マンゴー	お菓子	鯨、ハム、鶏肉、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節	米、さつま芋、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 お菓子	もやし、きゅうり、 人参、大根、ごぼう、 マンゴー
30 木	菜飯ご飯、鶏の照り焼き、 キャベツの味噌マヨ和え【北海道】、すまし汁、 オレンジ	シュガートースト☆	鶏肉、バター	米、サラダ油、食パン、 上白糖	キャベツ、人参、 ほうれん草、玉ねぎ、 オレンジ

歯と口の健康週間(6/4~6/10)

歯と口の衛生週間は歯磨きを重視しますが、良く噛んで食べることで唾液がたくさん出て口の中を綺麗にしてくれる作用もあります。歯が減るので虫歯予防にもつながります。この期間中の献立は良く噛むメニューを取り入れています。→良く噛むといいこといっぱい!!

☆肥満予防 ☆脳の発達、活性化



★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。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります

★6月は都道府県のお味噌を使用した味噌汁を  
提供いたします。お楽しみに♪