

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤身	骨や歯をつくるもの 赤身	体の調子をよく するもの緑身
1 水	ほしたべよ	ミートスパゲティ、ポイルウインナー、 キャベツのサラダ、コンソメスープ、バナナ	蒸しパン (かぼちゃ)	ウインナー、 豚肉	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 小麦粉、ごま油、 料理用キetchup	キャベツ、コーン、人参、 小松菜、玉葱、バナナ、 トマト、かぼちゃ
2 木	アンパンマン せんべい	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☆	ウインナー、 牛乳、鶏肉	食パン、いちごジャム、 サラダ油、上白糖、 小麦粉、双カビゼリー	ブロッコリー、コーン、 玉ねぎ、人参、キャベツ
3 金	胡瓜スティック	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、オレシ、 玉ねぎ、グリーンピース、 りんごジュース
4 土	歯と口の健康週間	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、マカロニ、 グリーンピース、キャベツ、 ほうれん草、もやし
6 月	ほしたべよ	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	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	コーン、小松菜、人参、 大根、長ねぎ
7 火	胡瓜 スティック	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	ルヴァン	わかめご飯、鰯の照り焼き、 切り干し大根のごまサラダ、味噌汁、パイン	胡瓜スティック	豆腐、わかめ、 アジ、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、 ごま	切り干し大根、ごぼう、 胡瓜、人参、玉葱、パイン
9 木	カルシウム せんべい	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、 梅のり、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	椎茸、いんげん、ごぼう、 だけのこ、人参、長葱、 玉ねぎ、大根、小松菜、 オレンジ
10 金	バナナ	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、卵、ゼリー、 双カビゼリー、 ぶどうゼリー、砂糖、かつお	人参、コーン、胡瓜、 玉ねぎ
11 土	歯と口の健康週間	わかめうどん、シューマイ、サラダ、フルーツ	お菓子	なると巻、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、ルブ
13 月	ほしたべよ	しょうゆラーメン、春巻き、キャベツナムル、 パイン ★牛乳	ヨーグルト	春巻き、豚肉、 なると巻、わかめ、 牛乳、ヨーグルト	中華麺、ごま、 サラダ油、ごま油	キャベツ、人参、胡瓜、 パイン、コーン
14 火	アンパンマン せんべい	マーボー丼、ハンサンスー、中華風コーンスープ、 オレンジ	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、バナナ
15 水	☆栃木県民の日☆ ルヴァン	ご飯、鮭のハーブ焼き、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	バナナ	鮭、鶏卵、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節	米、じゃが芋、パン粉、 小麦粉、サラダ油、 とちおとめゼリー	キャベツ、人参、大根、胡瓜、 みかん缶、バナナ
16 木	セサミビスケット	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	スティック食パン	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、マカロニ、 グリーンピース、コーン、 胡瓜、人参、マンゴー
18 土	歯と口の健康週間	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	ほしたべよ	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	アンパンマン せんべい	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、 バナナ
22 水	ルヴァン	ご飯、肉じゃが、厚焼玉子、 味噌汁【新潟県】、バナナ	りんご 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、白滝、 上白糖	人参、さやいんげん、 しめじ、玉葱、みかん缶、 パイン缶、りんご
23 木	マンナ	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	バナナ	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	歯と口の健康週間	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	ウインナー、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、マカロニ、 グリーンピース、人参、 ほうれん草、もやし、小松菜
27 月	ほしたべよ	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	ふかし芋	肉シューマイ、 油揚げ、蒲鉾、 かつお節、牛乳	うどん、プリン、 さつま芋	ほうれん草、人参、 長ねぎ
28 火	☆お誕生会☆ アンパンマン せんべい	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☆ (ばんだ組) りんご(ひよこ組)	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、 (ばんだ組)	ピーマン、人参、玉葱、 レズンズ、グリーンピース、 胡瓜、コーン、 りんご(ひよこ組)
29 水	ルヴァン	ご飯、鰯のかりん揚げ、 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	鰯、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	お菓子	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だ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。

★乳児午前おやつは0、1才のみです。

★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♪

