

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	麦ごはん クリスピーチキン 南瓜煮 隠元とナスの胡麻和え	みそ汁 米、じゃがいも、押麦、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、すりごま、油揚げ	かぼちゃ、なす、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、いちごジャム、しめじ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 211 mg
02 金	ごはん チキンカレー コールスローサラダ 野菜ジュース	米、食パン、じゃがいも、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、無塩バター、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	サンワールド カレールー、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 小倉トースト 	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 173 mg
03 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え 粉ふき芋	けんちん汁 じゃがいも、米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、納豆	たまねぎ、こまつな、もやし、いちごジャム、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 231 mg
05 月	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 しらすと野菜のおひたし	みそ汁 米、ロールパン、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、大豆(ゆで)、豆みそ、しらす干し、油揚げ(油抜き)	こまつな、バナナ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、みかん缶、にんじん、ひじき、干しいたけ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ヤマキだしの素	クッキー 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 238 mg
06 火	麦ごはん ささみのパン粉焼き さつま芋の煮物 小松菜の胡麻和え	のっぺい汁 米、さつまいも、スイスロール、押麦、さといも、パン粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ささみ、油揚げ(油抜き)、すりごま	こまつな、もやし、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんにく	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素、パセリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 222 mg
07 水	麦ごはん 味噌豚 野菜ジュース ほうれん草の海苔酢あえ ミニトマト	すまし汁 米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、豆みそ	野菜ジュース(発酵野菜)、ほうれん草、ミニトマト、そらまめ、えのき、万能ねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 空豆 チーズ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 274 mg
08 木	じゃこ入り納豆ごはん がめ煮 豚汁	米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、生揚げ、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、豚肉(もも)、しらす干し、きな粉、豆みそ、かつお節	だんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	しょうゆ、酒	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 282 mg
09 金	パンズ 鶏肉の唐揚げ風 キャロットラペ 粉ふき芋	五目スープ ジョア じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、砂糖、三温糖、小麦粉	ジョア、牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ(油抜き)	だんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、にら、りんご、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	ミルクチップ 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 378 mg
10 土	ナポリタン ツナじゃが ガーリックスープ	じゃがいも、食パン、なたね油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウィンナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぶ、いちごジャム、ピーマン、いんげん、マッシュルーム、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 160 mg
12 月	すきやき丼 さつま芋のマーマレード煮 呉汁	米、さつまいも、水あめ、しらたき、三温糖、なたね油、焼心	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、米みそ	はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、マーマレード、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳 きなこ棒 	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 228 mg
13 火	麻婆丼 人参ともやしのナムル コーンスープ 乳酸菌飲料	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油、粉糖	牛乳、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、ごま	ビルクル、人参、クリームコーン缶、もやし、玉葱、胡瓜、南瓜、もやし、葱、葱、コーン缶、椎茸、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、大蒜	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、みりん	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 330 mg
14 水	トースト ラタトゥイユ マカロニサラダ	食パン、米、マカロニ、マヨドレ、なたね油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、ハム、豆乳、ごま	たまねぎ、ホートマト缶詰、なす、ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、ミックスベタタイル(冷凍)、しそ、うめ干し	昆布だし汁、食酢(米酢)、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 177 mg
15 木	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ トマトゼリー	米、さつまいも、薄力粉、上新粉、三温糖、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、こしあん(生)、ハム、ごま	りんご天然果汁、トマトジュース缶(食塩無添加)、玉葱、胡瓜、南瓜、もやし、人参、トマト、なす、コーン缶、アヲ、干し海苔、ズッキーニ、焼きのり	サンワールド カレールー、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 いきなり団子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 189 mg
16 金	麦ごはん 鱈の香味焼き ツナキャベツ きんぴらごぼう	すまし汁 パイン缶 米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライむぎ(全粒粉)、小麦はいが、砂糖、油、ごま油	牛乳、あじ、無塩バター、ツナ油漬缶、卵、ごま	パイン缶、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、はくさい、もずく、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	ジョア 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 221 mg
17 土	麦ごはん 焼魚 卵の花煮 キャベツの昆布和え	味噌けんちん汁 米、乳卵なし薄氏ハイ、押麦、さといも、なたね油、三温糖	ジョア、さけ、おから、木綿豆腐、豆みそ、油揚げ(油抜き)	キャベツ、にんじん、ブルーベリー、きゅうり、ねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの ジョア 源氏パイ 乾燥ブルーベリー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.3 g カルシウム 706 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月、乳児クラスの朝おやつ菓物はバナナ・オレンジ・メロン・クレープフルーツを使用予定です。
- ごはんにはふりかけを添えて提供することがあります。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 月 三平汁 月 チーズ	ひじき納豆ごはん 青梗菜とキノコのソテー みそ汁	米、水あめ、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、きな粉、さけ、ハム、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、えのき、まいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳 きなこ棒	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 305 mg
20 火 南瓜煮 火 五目豆	麦ごはん 小判焼き みそ汁	米、白玉粉、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、粉チーズ、米みそ、油揚げ(油抜き)、豆みそ	かぼちゃ、ねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、なす、干しいちご、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 281 mg
21 水 ミニトマト 水 もやしのサラダ	麦ごはん ささみの唐揚げ すまし汁	米、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、小麦粉、マヨドレ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささみ、こしあん(生)、絹ごし豆腐、すりごま、ハム、ごま	もやし、ミニトマト、きゅうり、とうがんと、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、食塩	ジョア 牛乳 黒ゴマあんまん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 222 mg
22 木 ほうれん草とコーンのソテー 木 粉ふき芋	麦ごはん ヘルシー鱈フライ チキンスープ	じゃがいも、米、しゅうまいの皮、押麦、小麦粉、パン粉、はちみつ、なたね油	牛乳、たら、鶏もも肉、ベーコン	ほうれん草、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、えのき、コーン缶	中濃ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 195 mg
23 金 炒めキャベツ 金 さつま芋の甘煮	ドッグロール ポイルウィンナー ビーフンスープ	ロイヤルロール、米、さつまいも、ピーマン、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、ウィンナー、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	しょうゆ、食塩	乾燥ブルー 牛乳 ジュシー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 165 mg
24 土 さつまいものスープ	焼きそば 南瓜のマヨネーズ焼き さつまいものスープ	焼きそばめん、小麦粉、さつまいも、油、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ごま、きな粉、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、しいたけ	中濃ソース、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 ごまときなのクラッカー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 206 mg
26 月 きゅうりのおかか和え 月 ゆでとうもろこし	麦ごはん 煮魚 みそ汁	米、マカロニ、押麦、粉糖、三温糖	牛乳、さくら、きな粉、米みそ、かつお節	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、だいこん、大豆もやし、ねぎ、なめこ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 183 mg
27 火 サウザンサラダ 火 ジョア	ごはん ポークカレー サウザンサラダ ジョア	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油	ジョア、牛乳、豚肉(もも)、おから、無塩バター、調製豆乳(Ca)、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、干しひょうろ、コーン缶、レモン果汁	サンワールド カレールー、ケチャップ、中濃ソース、酢、ウスターソース、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 おからクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 815 mg
28 水 さつま汁 水 オレンジ	豚丼 ピーマンのツナ和え さつま汁 オレンジ	米、コーンフロスト、しらたき、さつまいも、ねりごま、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきだけ、だいこん、ねぎ、ごぼう、もやし、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	ジョア 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 202 mg
29 木 わかめの中華スープ 木 乾燥ブルー	なすの肉みそパゲッティ じゃがいもとブロッコリーのサラダ わかめの中華スープ 乾燥ブルー	スパゲッティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、赤みそ、ベーコン	玉葱、なす、ブロッコリー、フルーン(乾)、人参、しめじ、えのき、ねぎ、コーン缶、いちごジャム、わかめ(乾)、生姜、大蒜	酢、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 203 mg
30 金 ツナとコーンのサラダ 金 青のりポテト	黒糖ロール 鶏肉のクラッカー焼き ツナとコーンのサラダ 青のりポテト	じゃがいも、黒糖ロール、小麦粉、白玉粉、オリーブ油、くず粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのき、マッシュルーム、あおりのり	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	乾燥ブルー 牛乳 水無月	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 164 mg

☆☆☆噛むことの大切さ☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

毎年6月4日は「虫歯予防デー」です。「6=む」・「4=し」と読めることからこの日に定められ、10日までの1週間を「虫歯予防週間」とされています。さて、そんな虫歯を予防するにも、よく噛むことが有効だということはお存じでしょうか。よく噛むことで唾液分泌を促し、消化吸収や虫歯予防に効果があるといわれています。また、噛むことは食べすぎを防ぎ、肥満防止につながることや顎の発達を促し、永久歯の生え並ぶスペースを確保することで歯並びがよくなる効果もあるといわれています。口内に食べ物があるときに水分をとると丸飲みにつながるため、食事中に水分をとる際には、タイミングに気を配るといいですね(^^)いいことづくめの「よく噛むこと」。普段は何気なく進めてしまう食事ですが、この機会にぜひ、虫歯予防と共に意識をしてみてくださいはいかがでしょうか。



きゃべつちぎりを  
お手伝いしてくれた  
とまとさん☆

