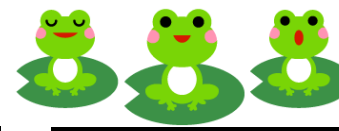




# 令和5年度6月献立表

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
日	曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	おやつ
1	木	ご飯 オムレツ シーザーサラダ 春雨スープ	オムレツ(卵) ツナ・チーズ	米 マヨネーズ(卵) 春雨	イタリアン野菜MIX・ダイストマト キャベツ・黄ピーマン 小松菜	牛乳 プリン <プリンの素>
2	金	わかめご飯 肉じゃが サラダうどん マンゴー	牛肉 かにかま(卵)	米 じゃがいも うどん	わかめごはんの素 オクラ・コーン マンゴー	りんごジュース カルシウムヨーグルト
3	土	五目うどん ふりかけご飯 いちごムース	鶏肉 ムースの素・牛乳	うどん 米	人参・白菜・しめじ・ねぎ ふりかけ	豆乳ドーナツ(卵)
5	月	おじゃこご飯 チンジャオロース バリバリごぼう じゃがいものスープ	いりこ 豚肉	米 油・片栗粉 油・片栗粉 じゃがいも	ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・人参 ごぼう チンゲン菜	牛乳 ココアケーキ <ホットケーキMIX・牛乳・砂糖・ バター・ココア>
6	火	ご飯 松葉風焼き 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁	鶏ミンチ・卵 きざみ揚げ	米 パン粉・油	人参・しいたけ・ねぎ 冬瓜・きぬさや 白菜・玉ねぎ	牛乳 たまごボーロ(卵)
7	水	ロコモコ丼 キャベツみそドレ和え バナナ	合挽ミンチ・錦糸卵 ハム(卵)	米・油 マヨネーズ(卵)・ごま	枝豆 キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	牛乳 青のりじゃがフライ <じゃがいも・片栗粉・ 青のり・油>
8	木	ご飯 メンチカツ 菜の花とベーコンの炒め物 クリームポタージュ	メンチカツ(卵) ベーコン(卵)	米 油 ポタージュの素	菜の花・人参 コーン・ブロッコリー	牛乳 1~2歳ブルーベリーゼリー 3~5歳ビタミンゼリー
9	金	ご飯 ロールキャベツ風 ウインナー パンブキンサラダ	チキンボール ウインナー(卵)	コッペパン(卵)	キャベツ・人参・玉ねぎ・トマト缶 きゅうり	お茶 ゆかりおにぎり <米・ゆかり>
10	土	和風スバゲティ ふりかけご飯 ゼリー	しらす	スバゲティ・油 米	キャベツ・玉ねぎ・きぬさや ふりかけ ゼリーの素	パウムクーヘン(卵)
12	月	ふりかけご飯 あじフライ ひじきの煮物 豆乳みそ汁	あじフライ きざみ揚げ 豆乳	米 タルタルソース(卵) さつまいも	ふりかけ ひじき・いんげん・人参 ほうれん草	牛乳 あじさいゼリー
13	火	おじゃこご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 カニ風味焼売 里芋のスープ	いりこ 豚肉・厚揚げ カニ風味焼売(卵)	米 油 里芋	チンゲン菜・人参・もやし わかめ	牛乳 カルシウムせんべい
14	水	ご飯 鶏ごま照り焼き 切干大根の煮物 水菜のみそ汁	鶏のごま照り焼き 豆腐	米	切干大根・人参・いんげん 水菜	牛乳 ツナマヨパン <コッペパン・ツナ・ マヨネーズ(卵)>
15	木	ビーフカレー カリフラワーのサラダ オレンジ	牛肉	米・油・カレールウ ごまドレッシング(卵)	じゃがいも・玉ねぎ・人参 カリフラワー・スナップエンドウ・パブリカ オレンジ	牛乳 せんべい(雪の宿)



# なかよしこども園

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
日	曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	おやつ
16	金	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 彩り野菜スープ	ハンバーグ ウインナー	米 デミグラスソース	ほうれん草・人参・玉ねぎ イタリアン野菜MIX・ごぼう	カルビス フレンチトースト <食パン・卵・牛乳・砂糖>
17	土	しょうゆラーメン ふりかけご飯 ももムース	豚肉 牛乳	ラーメン 米	チンゲン菜・わかめ・もやし・人参 ふりかけ ムースの素	クロワッサン(卵)
19	月	ご飯 ポークカツ 豆腐サラダ ブロッコリースープ	ポークカツ 豆腐	米 和風ドレッシング	トマト・枝豆 ブロッコリー・人参	牛乳 みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油・砂糖 ・みりん・片栗粉>
20	火	チキンライス 中華サラダ メロン	鶏肉	米 春雨・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ グリーンアスパラ・ひじき・黄ピーマン メロン	牛乳 1~2歳マンナウエハース 3~5歳ウエハース(卵)
21	水	おじゃこご飯 鶏肉のオープン焼き 里芋の煮物 あさりスープ	いりこ 鶏肉 里芋の煮物 あさり	米 片栗粉・小麦粉・油 里芋	人参・きぬさや ほうれん草	牛乳 さつまいもフライ <さつまいも・油>
22	木	ご飯 たらの煮つけ パンバンジー しる菜のみそ汁	たら 鶏肉	米 ごま・ごま油	きゅうり・もやし・黄ピーマン しる菜・しめじ	牛乳 クラッカー(ルヴァン)
23	金	コッペパン ツナトマトスバゲティ ミニポテト コーンスープ	ツナ ミニポテト	コッペパン(卵) スバゲティ・オリーブ油	人参・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー	お茶 みそダレおにぎり <米・みそ・砂糖・みりん>
24	土	あんかけうどん ふりかけご飯 ゼリー	豚肉 牛乳	うどん・片栗粉 米	人参・玉ねぎ・小松菜 ふりかけ ゼリーの素	クリームパン(卵)
26	月	おじゃこご飯 コロケ 厚揚げの煮物 もずくのすまし汁	いりこ コロケ 厚揚げ	米 油 里芋	人参・かぶ・いんげん もずく	牛乳 スイートパンブキン <かぼちゃ・砂糖・バター・ごま>
27	火	五目ごはん とりつくね ポテトサラダ もやしのみそ汁	きざみ揚げ とりつくね	米 ポテトサラダ(卵)	人参・ごぼう・枝豆・しいたけ きゅうり もやし・ねぎ	牛乳 ビスケット (アンパンマン・口ビスケット)
28	水	牛丼 人参しりしり みかんヨーグルト	牛肉 ツナ ヨーグルト	米	玉ねぎ 人参 みかん缶	牛乳 きな粉トースト <食パン・きな粉・牛乳・砂糖>
29	木	ご飯 さわらの蒲焼 白菜のポン酢和え ワントンスープ	さわら ワントン	米 片栗粉	白菜・わかめ・人参 大根の葉	牛乳 バナナ
30	金	ご飯 バーベキューチキン れんこんと人参のきんぴら 小松菜のスープ	鶏肉	米 ごま油 マカロニ	れんこん・人参・枝豆 小松菜	牛乳 人参もち <人参・米粉・砂糖・豆乳・ 塩・きな粉>

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1~2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子。  
6月6日(火)以降は牛乳と市販のおやつになります。  
マンナビスケット・豆乳ウエハース・たべっこビスケット  
アンパンマンせんべい・白い風船(乳)・ハイハイ  
※おやつは赤字は手作りです。  
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



## よく噛む習慣をつけましょう!

6月4日は「虫歯予防デー」です。  
よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や  
食べ物の消化吸収をよくし、味覚の発達に良い効果が期待されます。  
しかし乳歯がはえそろうても、噛むことが苦手な場合もあります。  
発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて  
食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけていきましょう。



## 丈夫な歯にする食べ物は何?

歯は一生使う大切なものです。  
子どものころから歯に良い食事を  
心がけたいですね。  
肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳  
チーズ・ひじき・小松菜 のり  
ヨーグルトなどをバランスよく食べて  
丈夫な歯を作りましょう