

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	月	ごはん わかめご飯 新香あえ	牛乳 わかめ さばのおかか煮 豆腐	米 さといも かたくり粉	にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん漬	ふわふわチップ にんじん味	ミレービスケット
2	火	ごはん 牛乳 唐揚げ(鶏照り煮) みそ汁 しそひじき和え オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米 かたくり粉 揚げ油	にんにく しょうが だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 オレンジ	ポテトとほうれん草の おせんべい	きなこあられ ミニのりすけ
3	水	ソフトめん 牛乳 トマトソースかけ ミートボール イタリアンサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ハム まぐろフレーク 肉団子 型抜きチーズ	ソフトめん さとう 米粉のハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	バナナ	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
4	木	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ しゅうまい パインアップル	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 ポークしゅうまい	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ はくさい もやし にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん たまねぎ とうもろこし パイン	かぼちゃせんべい	鬼まんじゅう 米粉
5	金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド クリームスープ フルーツゼリーよせ	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉のホワイトルウ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム えだまめ とうもろこし 梨 黄桃 パイン みかん	アンパンマン ベビーせんべい	たべっ子BABY ヤクルト65ml
6	土	うどん 牛乳100ml ほうとうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう	ソフトな塩せん	二色あられ ミニわかめちゃん
8	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 具汁 青菜和え	牛乳 さんまみぞれ煮 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根葉	紫芋ふんわりせんべい	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
9	火	黒糖パン 牛乳 オムレツ ポトフ フルーツカクテル	牛乳 オムレツ ウインナー 豆乳	黒糖パン じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう もも パイン	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	みたらし団子
10	水	白玉うどん 牛乳 カレーうどん(五目うどん) ごぼう入りつくね お浸し	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね	白玉うどん かたくり粉 米粉カレールウ さとう	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	ハイハイ	さつまいも
11	木	ごはん 牛乳 チキンライス コロケ(かぼちゃそぼろ煮) ジュリエンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 コロケ 揚げ油 サラダ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん キャベツ はくさい とうもろこし オレンジ	野菜入りソフトせん	ミニクリームパン
12	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮椀 磯和え	牛乳 鮭の塩焼き 豚肉 かまぼこ のり	米 さとう	だいこん わらび たけのこ しめじ なめこ 干しいたけ にんじん みつば もやし ほうれん草 はくさい	ブルーチェもも 牛乳	こつぶじゃがあられ
13	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん かんきつゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ はっさく みかん ゆず	ソフトな小魚せん	つぶせんべい はっぴーラムネ
15	月	ごはん 牛乳 豚肉しょうが炒め なめこ汁 ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう ごま かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん なめこ ねぎ はくさい もやし こまつな	かぼちゃポロ	チーズ蒸しケーキ
16	火	ごはん 牛乳 ちくわ磯部揚げ(魚角煮) けんちん汁 甘酢和え	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 こんぶ かつお節	米 米粉パウダー 揚げ油 さといも さとう	にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉 梅 とうもろこし かぼちゃ ほうれん草	赤ちゃんせんべい	豆乳プリン とろける
17	水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) 肉団子 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 ハム かまぼこ 肉団子 豆乳	冷やし中華めん ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん	あまからせん	ひろきビスケット 牛乳100ml
18	木	プチパンキンパン 牛乳 ハムステーキ ミネストローネ コーンサラダ	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉 大豆 まぐろフレーク	プチパンキンパン さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	オレンジ	おまderバナナスティックケーキ
19	金	ごはん 牛乳 いわし梅煮 豚汁 おかか和え さくらんぼゼリー	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さといも さとう ゼリー	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし さくらんぼ	カルシウム入り ベビースティック	カリポテミニ
20	土	うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	玄米ほんせん	きなこ棒 おせんべいサラダ味
22	月	米粉入りパン 牛乳 ハンバーグトマトソース キャロットスープ フレンチサラダ 冷凍みかん(ミニゼリー洋梨)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米粉入りパン サラダ油 米粉のホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	むらさきいもの おせんべい	うしろう白
23	火	ごはん 牛乳 鶏肉照り焼き 豆腐のすまし汁 ゆかり和え	牛乳 照り焼きチキン かまぼこ 豆腐	米	だいこん えのきたけ みつば キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	パインアップル	米粉カップケーキいちご風味
24	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ わかめ かまぼこ	米 かたくり粉 さとう ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 黄桃 とうもろこし もやし いら いちご みかん パイン	野菜ハイハイ	ふ菓子 小粒揚げ
25	木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ササミフライ(いわしオレンジ煮) 五目煮豆	牛乳 まぐろフレーク ササミフライ かまぼこ わかめ 高野豆腐 はんぺん 大豆 こんぶ	冷やし白玉うどん 揚げ油 さとう	キャベツ きゅうり もやし たけのこ こんにやく にんじん いんげん	まんまるソフトせんべい	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしまま ぶどうジュース100ml
26	金	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ ミニみかんゼリー	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも ゼリー 米粉カレールウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	鉄塩せん	ワッフル
27	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ もも	ふんわりソフトせん	こんぶあられ おこめバツ塩
29	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 五目スープ もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし 干しいたけ にんにく たまねぎ いら はくさい とうもろこし だいこん きゅうり	にんじんせんべい	フレンチクレープ ブルーベリー
30	火	ごはん 牛乳 ひじきご飯 ゆばのすまし汁 メロン キャベツ入りメンチカツ(肉団子あまみだれ)	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ゆば かまぼこ キャベツメンチカツ	米 さとう サラダ油 揚げ油	こんにやく にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ メロン	サクッとあられ	誕生ケーキ

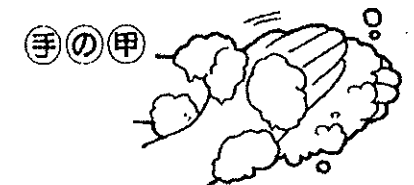
食事の前に手を洗おう

手は、色々なものを触るので、汚れていないように見えても意外と汚れているものです。子どもの場合は、砂遊びをした時など、爪の中に砂が入ったり、ごみやほこりなども入ることがあります。

このような手の状態のまま食事をする、食べ物を介してばい菌が口の中に入ってしまうこととなります。こうしたことを防ぐためにも、食事の前の手洗いを習慣づけましょう。

手洗いのポイント

必ず石けんをつけて洗いましょう。



指と指を組むようにして、指の間を洗います。左右組みかえて洗いましょう。

手の甲は反対の手のひらでこするようにして洗います。左右とも忘れずに。



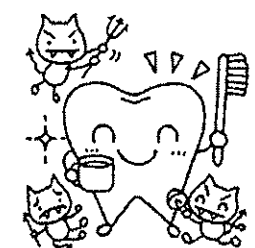
手首は反対の手で軽く握り、動かしながら洗います。

指先は軽く丸めて、反対の手のひらにあてて、前後左右にひっかくように動かしながら洗います。

※最後に、よく水で洗い流してから、清潔なタオルやハンカチで水分をふきとります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌は食べかすから酸を作り、歯を溶かします。食事の後は歯をみがきましょう。



献立名の()内は0、1歳児の別献立です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。