

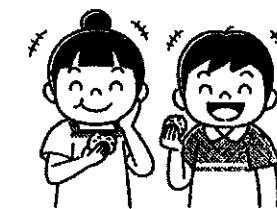
日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	木	ごはん 白身魚フライ(いわしオレンジ煮) 白みそ汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 たらこパン粉フライ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 揚げ油 じゃがいも	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	にんじんせんべい	さつまポテト
2	金	ソフトめん トマトソースかけ オムレツ 牛乳 イタリアンサラダ ミニゼリー紫の野菜	牛乳 ハム まぐろフレーク プレーンオムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし りんご ぶどう	おなかせんべい	コンソメコーン
3	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 ほうれんそう 干しいたけ もも	ソフトな塩せん	こめ棒くん ミニのりすけ
5	月	ごはん いわし梅煮 沢煮わん 新香和え 牛乳	牛乳 いわし梅煮 豚肉 油揚げ かまぼこ	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば 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	ひこうきバスケット オレンジジュース125ml
6	火	ごはん 豚丼 みそけんちん汁 磯和え ミニゼリーりんご 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ のり	米 さとう さいとも ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき いんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう りんご	パイナップル	黒豆きなこあられ
7	水	ごはん チャーハン しゅうまい 牛乳 薬風スープ オレンジ	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい かまぼこ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし オレンジ	まんまるソフトせんべい	豆乳プリン
8	木	ごはん チキンとポテトの揚げがらめ(若鶏の照り焼き) 合わせみそ汁 牛乳 甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 かつくり粉 揚げ油 じゃがいも さとう	しょうが えだまめ はくさい たまねぎ しめじ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	野菜入りソフトせん	パウムクーヘン
9	金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ホワイトスープ フルーツポンチ	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ いちご レモン ブルーベリー みかん バイン 黄桃	かぼちゃポーロ	たべっこBABY
10	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	むらさきいものおせんべい	きなこせんべい とうもろこしあられ
12	月	ごはん 牛乳 ピピンバ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん バイン 黄桃	カルマフふわせん発芽玄米入り	お米deブルーベリータルト
13	火	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ(和風炒り豆腐包み焼き) きんぴらごぼう	牛乳 チキン水煮 わかめ ちくわ 青のり 豚肉	冷やし白玉うどん 米粉 揚げ油 さとう ごま油	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	アンパンマンのおこめボール	焼きドーナツ 豆乳
14	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス ミートボール フレッシュサラダ メロン	牛乳 牛肉 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	ソフトな小魚せん	ミレービスケット 牛乳100ml
15	木	ごはん 牛乳 焼き肉 呉汁 浅漬け	牛乳 豚肉 みそ 大豆 油揚げ 豆腐 塩こんぶ	米 さとう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり みずな	ふわわりソフトせん	いちごミルクデニッシュ
16	金	ごはん 牛乳 メバル和風漬け のっぺい汁 酢の物	牛乳 メバル和風漬け 豆腐 かまぼこ わかめ	米 さとも かつくり粉 さとう	だいこん にんじん ねぎ はくさい きゅうり	オレンジ	わらびもち
17	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	はっぴーラムネ うす焼きしょうゆせんべい
19	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 豚汁 しそひじき和え	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さとも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	米粉カップケーキ ムーブ 米deいちごスティックケーキ
20	火	ごはん 牛乳 五目ごはん ハムカツ(肉団子照り煮) 豆腐のすまし汁 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉 ポロニアカツ かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油 揚げ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ みつば バイン	おこめせんべい	ねじねじ
21	水	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろフレーク	黒糖パン さとう じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ブルーチェ いちご 牛乳	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
22	木	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー コーンサラダ ミニゼリーマスカット	牛乳 豚肉 ポークスキネスフラング	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし きゅうり キャベツ ぶどう	かぼちゃせんべい	ロールケーキ プレーン
23	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かつくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ いら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ハイハイ	きなこおかし りんごジュース100ml
24	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	カルシウム入りベイスティック	ザラメせんべい コーンバーポスタージュ味
26	月	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 吉野汁 おかか和え	牛乳 ごぼう入りつくね 豆腐 かまぼこ かつお節	米 かつくり粉 さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	ポテトとほうれん草の おせんべい	お米deいちごスティックケーキ
27	火	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 どさんこ汁 青菜和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 広島菜 京菜 大根菜 もも	バナナ	アンパンマンのソフトせんべい ヤクルト65ml
28	水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) ささみカツ(鶏肉団子ケチャップソース) 枝豆	牛乳 ハム ポテトとお米のささみカツ	冷やし中華めん 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ	紫芋ふわわりせんべい	コーンスタックソース味
29	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 ごま和え	牛乳 秋さけ塩焼き 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとも さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな	がんばれ野菜家族	原宿ドッグ メープルカスタード味
30	金	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ジュリエンスープ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	米 ドレッシング	にんじん だいこん はくさい みずな ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ	サクッとあられ	さくらんぼゼリー

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。

# おやつについて



幼児期のおやつは、1日3回の食事では摂取しきれないエネルギーや栄養素を補い、水分を補給するという役割があります。そのため、食事の一部と考えて、おやつの量や回数、内容などに配慮してあげることが大切です。また、おやつの時間は子どもたちにとって、楽しいひと時です。食事とは異なった食べることの楽しさを感じる時間としても大切です。

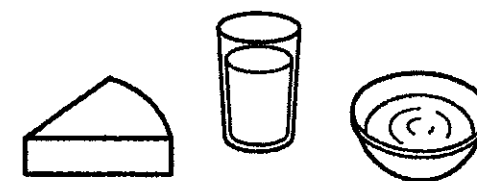
## おやつの内容

- ◎炭水化物を多く含んでいるもの  
→エネルギーのもとになる



例:おにぎり、ふかしいも、白玉だんご

- ◎カルシウムを多く含んでいるもの  
→骨や歯をつくるのもとになる



例:牛乳、チーズ、ヨーグルト

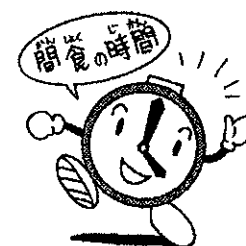
- ◎ビタミンや食物繊維を多く含んでいるもの  
→体の調子をととのえるのもとになる



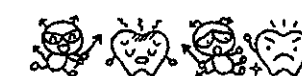
例:果物、野菜スティック

## だらだら食いに気をつけて

時間を決めずだらだら食べ続けていると、食事のリズムが崩れて1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。間食は時間を決めてとり、食事の2～3時間前にはひかえましょう。



## 歯を大切にしましょう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯みがきの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。朝、食後、就寝前の歯みがき習慣がつくように声をかけてあげましょう。