

日	曜	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
16	金	ごはん 肉じゃが 切干大根のごまネーズ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも 油 砂糖 糸こんにゃく ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 フルーツ
		☆ パナナオムレット・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス ホイップ	バナナ レモン汁
17	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
19	月	ごはん あじの南蛮漬け 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	あじ 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆ おにぎり・牛乳	しそひじき 牛乳	米	
20	火	ごはん 五目炒り豆腐 春雨の酢の物 フルーツ	豆腐 牛ひき肉 ちくわ 卵 ちりめん	油 砂糖 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン 砂糖 バター	
21	水	ごはん ポークカレー キャベツのマヨサラダ フルーツ	豚肉 スキムミルク ちりめん	米 じゃがいも カールウ 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 ブロッコリー フルーツ
		☆ 誕生日ケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 ホイップ バター	黄桃缶
22	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え フルーツ	白身魚 かつお節	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 葱 干しいたけ ブロッコリー コーン 人参 フルーツ
		☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
23	金	ごはん 牛肉の甘辛煮 小松菜のソテー フルーツ	牛肉 ハム ちりめん	砂糖 油	生姜 竹の子 アスパラガス 人参 しめじ 小松菜 人参 フルーツ
		☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
24	土	ごはん ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ひじき ベーコン ツナ わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葱 人参 ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
26	月	ごはん 鶏肉の葱ポン酢炒め 切干大根のツナ和え フルーツ	鶏肉 ツナ	砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ しめじ パプリカ 葱 切干大根 人参 きゅうり フルーツ
		☆ フルーツパイ・牛乳	卵 牛乳	パイシート 砂糖 小麦粉 粉糖	黄桃缶
27	火	ごはん 鮭のムニエル レバニラ炒め 豆乳みそスープ フルーツ	鮭 鶏レバー 豆乳 ウインナー みそ	小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ ブロッコリー フルーツ
		☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 バター 小麦粉 砂糖	
28	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ちりめん わかめ	じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 トマト フルーツ
		☆ じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	食パン マヨネーズ	パセリ
29	木	ごはん カレー豆腐 れんこんとひじきのサラダ フルーツ	豆腐 豚肉 ひじき ツナ	油 カールウ かたくり粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース れんこん 枝豆 フルーツ
		☆ マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
30	金	うどん かきあげ 凍り豆腐とほうれん草のごま和え フルーツ	えび 卵 凍り豆腐 チーズ	じゃがいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん 人参 ほうれん草 フルーツ
		☆ 餃子ピザ・牛乳	チーズ ウインナー 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ



※

※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食を持って来てください。



印の日は幼児はスプーンを持って来てください。



6月4日は虫菌予防の日です。

食物繊維には「唾液の分泌を促す効果」と「歯の表面のよごれを落とす効果」があります。食物繊維はよく噛んで必要があり、その過程で唾液が多く分泌されます。健康な歯を保つために必要な栄養素は主に『カルシウム』『たんぱく質』『ビタミンA,B,C』です。6月2日の献立で使用する桜エビにはカルシウムを多く含みます。ご家庭でも入れてみてください。