



日曜日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ	
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる			
1	月	人参ご飯 ミートボール マカロニとコーンのサラダ 舞茸と玉ねぎの味噌汁	ミートボール ツナ 味噌	人参 人参、胡瓜、コーン 舞茸、玉ねぎ	精白米 マカロニ	かつおだし、薄口醤油、料理酒 マヨネーズ 食塩 かつおだし	満月ボン りんごジュース	
2	火	麻婆丼 鶏ささみのサラダ りんごジュース	豚ミンチ、豆腐、赤味噌 鶏ささみ	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、にんにく 胡瓜、人参 りんご青森	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖	中華味、濃口醤油、食塩 ボン酢	フライドポテト カルピスウォーター	
3	水	ご飯 焼肉風炒め レタスとハムのスープ カルシウムウエハース	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、にんにく レタス、人参	精白米 砂糖、ごま油 ごま油	中華味、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 中華味、薄口醤油、食塩 カルシウムウエハース	ポップコーン りんごジュース	
よく噛んで食べよう！ カルシウムたっぷり！ 虫歯予防メニュー♪								
4	木	豆ひじきご飯 竹輪の磯辺揚げ 高野豆腐のすまし汁	薄揚げ、大豆 竹輪 高野豆腐	ひじき、人参、いんげん 青のり 人参、青ねぎ	精白米、砂糖 サラダ油、小麦粉、片栗粉	濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	おにぎり煎餅 オレンジジュース	
5	金	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の磯辺和え じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉、焼き豆腐 味噌	人参、白菜、小松菜、白ねぎ ほうれん草、もやし、えのき、のり わかめ	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖 じゃが芋	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油 かつおだし	ビスコ ラムネ カルピスウォーター	
8	月	コーンピラフ 鶏肉とじゃが芋の香草焼き 人参とキャベツのスープ	鶏肉	コーン ローズマリー 人参、キャベツ、パセリ	精白米 じゃが芋	コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース	
9	火	ご飯 チャプチェ ブロッコリーのナムル もやしとチンゲン菜のスープ	豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、生姜、にんにく ブロッコリー、人参 もやし、人参、チンゲン菜	精白米 春雨、白ごま、砂糖、ごま油 ごま油、白ごま、砂糖 ごま油	中華味、濃口醤油、料理酒 濃口醤油、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	ホームパイ ラムネ りんごジュース	
10	水	野菜たっぷりうどん たこやき オレンジ	鶏肉	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ、しめじ 青のり オレンジ	うどん たこ焼き	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 とんかつソース、ケチャップ	アンパンマン煎餅 ミニゼリー カルピスウォーター	
11	木	豆腐ハンバーグの野菜あん スパゲティサラダ ほうれん草と薄揚げの味噌汁	豆腐ハンバーグ ツナ 薄揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン 胡瓜、人参 ほうれん草	精白米 砂糖、片栗粉 スパゲティ	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 マヨネーズ、食塩 かつおだし	オレンジゼリー お茶	
12	金	カレーライス コールスローサラダ キャンディーチーズ	豚肉 ツナ キャンディーチーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、コーン	精白米 サラダ油 じゃが芋	カレーウ フレンチドレッシング	シャムクラッカーサンド ラムネ オレンジジュース	
15	月	わかめご飯 鯖の味噌煮 糸こんにゃく かきたま汁	鯖、味噌 卵	生姜 胡瓜、人参 玉ねぎ、えのき、青ねぎ	精白米 砂糖 糸こんにゃく	炊き込みわかめ 濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 和風ごま醤油ドレッシング かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	チーズ蒸しパン お茶	
16	火	トマトスパゲティ オムレツ 青りんごゼリー	ベーコン オムレツ	トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、にんにく	オリーブ油、砂糖、スパゲティ	コンソメ、ケチャップ、食塩 ケチャップ 青りんごゼリー	鮭おにぎり お茶	
17	水	ご飯 鶏肉のごま味噌風味 ほうれん草のおかか和え わかめとえのきのすまし汁	鶏肉、味噌 かつおぶし	玉ねぎ、人参、キャベツ ほうれん草、人参 わかめ、青ねぎ、えのき	精白米 砂糖、白ごま 砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	セサミロンガービスケット マシュマロ りんごジュース	
18	木	ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム アスパラ、コーン、人参 バナナ	サラダ油、精白米	シチューミックスビーフ、ケチャップ マヨネーズ、食塩	マリービスケット ミニゼリー オレンジジュース	
19	金	お弁当日						カルシウムウエハース・ラムネ カルピスウォーター
22	月	のりたまご飯 メンチカツ 胡瓜ともやしのさっぱりサラダ コンソメスープ	メンチカツ	胡瓜、もやし 玉ねぎ、人参、キャベツ	精白米 サラダ油 じゃが芋	のりたまごかけ とんかつソース 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩	バナナおからケーキ お茶	
23	火	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐、味噌	わかめ、白ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、砂糖、白ごま	濃口醤油、みりん 濃口醤油 かつおだし	和風フライドポテト りんごジュース	
24	水	ご飯 コロケ 小松菜の磯辺風マヨサラダ 厚揚げと人参の味噌汁	厚揚げ、味噌	小松菜、人参、のり 人参、青ねぎ	精白米 コロケ、サラダ油	とんかつソース マヨネーズ、食塩 かつおだし	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース	
25	木	ロールパン ハンバーグ 人参のポターージュ	ハンバーグ 牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	ロールパン 砂糖 じゃが芋、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース 食塩、シチューミックスクリーム、コンソメ	ココナッツサブレ りんごジュース	
年長組バイキング給食								
26	金	ぎつねうどん ハッシュドポテト パイナップルゼリー	薄揚げ	玉ねぎ、わかめ、青ねぎ パイナップルジュース、パイナップル	うどん ハッシュドポテト、サラダ油 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 アガー	ほたはた焼き ラムネ オレンジジュース	
29	月	キャラットライス 鯖のパン粉焼き ミネストローネ	鯖 大豆	人参 パセリ キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	精白米 パン粉 砂糖	コンソメ、食塩 マヨネーズ、食塩 ケチャップ、コンソメ、食塩	満月ボン りんごジュース	
30	火	ご飯 豚の生姜炒め さつま芋の甘煮 小松菜と薄揚げの味噌汁	豚肉 薄揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、生姜 小松菜	サラダ油、砂糖 さつま芋、砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒、かつおだし かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 かつおだし	フルーツ白玉 お茶	

食事前に必ず手を洗いましょう

シメジメとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。

さて4月、5月から少しずつ給食に慣れてきたみんな。6月からは主食+主菜+副菜+汁物といった4品で構成されたメニューがほとんどです。主食ばかり、主菜ばかり食べるのではなく4品をバランスよく三角食べしてくださいね。お口の中で味を混ぜたり、調整することによって、子どもたちの味覚の幅も広がります。お家でも是非三角食べを意識してみてください。

4日には「ムシ(6/4) 歯予防メニュー」でよく噛む、カルシウムたっぷりのメニューを出します。噛むことはとても大切。子どもの顎の発達をよくし、歯並びをよくします。また、噛むことで唾液の分泌が増え、虫歯予防にもつながります。噛むってとても大事なんです！

♪年長組バイキング♪

今月はみんなが待ちに待ったバイキングがあります！6つに仕切られたバイキング用のお皿を使って、自分の好きなものを選んでね！普段苦手で食べれない物も、この機会に挑戦してみましょう！

- ◆冷やしうどん(具材を自分でチョイスしよう！わかめ・ツナ・レタス・コーンなど♪)
- ◆夏野菜と唐揚げの特製ソース
- ◆カレー風煮込みミートボール
- ◆南瓜のカナッペ(南瓜サラダをクラッカーの上に乗せて食べます)
- ◆1口ハッシュドポテト
- ◆スティックサラダ(星形人参や胡瓜、ミニトマトをピックにさせて♪)
- ◆その他付け合わせ野菜
- ◆パイナップルゼリー



ご当地グルメで日本1周！第5弾「大阪」ついに大阪上陸！今回はみんなの住んでいる大阪のご当地グルメたこ焼きです。大阪と言えばたこ焼き♪大阪の家庭には必ずたこ焼き器があるとう都市伝説もあるほど、みんなたこ焼きが大好きです。お餅や、チーズなど、中に入れる具材を変えて、家族でわいわいたこ焼きパーティーするのもいいですね！



[月間栄養価一覧表]

2015年 6月

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯, 照り焼きミートボール, コーンとマカロニのサラダ, 味噌汁	314.10	418	11.8	14.8	1.9
2	火	マーボー丼, 胡瓜とささみのサラダ, りんご青森 (65ml)	335.50	401	14.9	5.3	1.2
3	水	ご飯, 焼肉風炒め, 中華スープ	343.65	375	12.8	10.2	2.0
4	木	豆ひじきご飯, 竹輪の磯辺揚げ, すまし汁	325.49	396	17.1	8.8	3.3
5	金	ご飯, 肉豆腐, ほうれん草の磯部和え, 味噌汁	423.55	389	15.8	7.5	2.3
8	月	コーンピラフ, 鶏肉とじゃが芋香草焼き, コンソメスープ	336.34	393	15.0	12.4	2.5
9	火	ご飯, チャプチェ, ブロッコリーのナムル, 中華スープ	406.85	400	12.0	8.4	1.9
10	水	野菜たっぷりうどん, たこやき, オレンジ	481.29	359	11.9	6.4	2.5
11	木	ご飯, 豆腐ハンバーグ, สปาゲティサラダ, 味噌汁	332.10	438	14.5	15.2	2.0
12	金	カレーライス, コールスローサラダ, キャンディチーズ	286.55	423	9.9	13.4	2.2
15	月	わかめご飯, 鯖の味噌煮, 糸こんにゃくサラダ, かきたま汁	347.35	394	14.2	14.3	2.5
16	火	สปาゲティナポリタン, オムレツ未, りんごゼリー	230.10	394	16.1	15.7	1.3
17	水	ご飯, 鶏肉のごま味噌風味, ほうれん草のおかか和え, 味噌汁	382.00	409	17.6	14.3	2.2
18	木	ハヤシライス, アスパラサラダ, バナナ	335.30	452	9.7	13.6	1.8
22	月	のりたまごはん, メンチカツ, 胡瓜ともやしのさっぱりサラダ コンソメスープ	360.98	388	14.3	8.7	2.0
23	火	ご飯, 鶏の照り焼き, じゃが芋の胡麻和え, 味噌汁	328.17	400	16.1	13.0	1.9
24	水	ご飯, コロッケ, 小松菜の磯辺マヨサラダ, 味噌汁	348.70	429	12.5	15.4	1.9
25	木	ロールパン, ハンバーグ, にんじんポタージュ	325.01	415	17.4	17.5	2.6
26	金	きつねうどん, フライドポテト, パイナップルゼリー	453.88	374	6.6	8.9	1.7
29	月	キャロットライス, 鯖のパン粉焼き, ミネストローネ	311.64	401	15.9	12.4	2.5
30	火	ご飯, 豚の生姜炒め, さつま芋の甘煮, 味噌汁	394.05	394	12.7	8.2	1.8
期間内の合計			7402.60	8442	288.8	244.4	44.0
一日あたりの平均			352.50	402	13.8	11.6	2.1