



日	曜	昼食献立名	フルーツ	9時おやつ(乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15・29	土	ご飯 豚肉のみそ生姜焼き じゃが芋と人参の千切り炒めサラダ 麩とさやえんどうのすまし汁		牛乳	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、焼豆(板ふ)、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、黄パプリカ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム・低糖度、ねぎ、さやえんどう、しょうが
3・17	月	発芽玄米入りご飯 蒸し鮭の照りつけ 野菜の納豆あえ 茄子とえのきたけのみそ汁		豆乳	牛乳 水菜とおかかのオイルおにぎり	米、発芽玄米、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	ぼんかん、こまつな、にんじん、なす、黄パプリカ、きょうな(みずな)、えのきたけ、カットわかめ
4	火	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ いんげんとじゃこの酢の物 小松菜ともやしのみそ汁		牛乳	豆乳 野菜ブリッツ	米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、てんさい糖	調製豆乳、鶏ひき肉、だいず(乾)、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、いんげん、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん
5・19	水	ブルコギ丼 中華きゅうり チンゲン菜ときくらげのスープ フルーツ		豆乳	牛乳 バイク大学芋	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、ごま油、てんさい糖	牛乳、豚肉(もも)、ごま、黒ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、かぶ、りんご濃縮果汁、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが
6・20	木	厚揚げとツナのキーマカレー きゃべつとトマトのイタリアンサラダ かぶとマッシュルームのスープ フルーツ		牛乳	牛乳 豚肉とひじきの炊き込みご飯	米、発芽玄米、押麦、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、小麦粉、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、生揚げ、豚ひき肉、バター	にんじん、トマトジュース、かぶ、オレンジ、キャベツ、トマト、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶、干しぶどう、ひじき、にんにく
7・21	金	発芽玄米入りご飯 さばとかぼちゃの団子 きゅうりとかまぼこの酢みそ和え 切干し大根とえのきのすまし汁		豆乳	牛乳 ●カルシウムトースト	米、食パン、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、さば(水煮缶)、かまぼこ(卵不使用)、おから、バター、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、粉チーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり
8・22	土	ご飯 高野豆腐とかぼちゃの含め煮 きゃべつときゅうりのごま酢和え 茄子ともやしのみそ汁		牛乳	牛乳 さつまいものキャラメリゼ	さつまいも、米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、なす
10・24	月	発芽玄米入りご飯 鶏肉のきな粉照り焼き にんじんしりしり きゃべつとオクラの具たぐん味噌汁		豆乳	牛乳 ★梅ひじきおにぎり	米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、焼豆(板ふ)、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	にんじん、オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、オクラ、うめひしお、ひじき
11・25	火	発芽玄米入りご飯 たいのカレーガーリック焼き ●かみかみサラダ かぼちゃとベーコンのスープ		牛乳	牛乳 あじさい寒天	米、てんさい糖、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、あこうだ、ベーコン	りんご濃縮果汁、メロン、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、かんてん(粉)、にんにく



●かみかみメニュー

TABLE FOR TWO

★10日入梅

日	曜	昼食献立名	フルーツ	9時おやつ(乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12・26	水	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 もやしとひじきの胡麻和え ●じゃがいもといんげんのみそ汁		豆乳	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ぼんかん、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、いんげん、黄パプリカ、にんじん、ひじき、しょうが		
13	木	関口食パン ★ハンバーグ コールスローサラダ さつまいもとめじの豆乳スープ		豆乳	牛乳 ツナ入り中華おこわ	米、小麦粉、卵、食パン、上新粉、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、無調整豆乳、おから、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、ねぎ、コーン缶、干しいたけ		
14・28	金	★じゃじゃ麺 切干し大根と豆苗の塩ナムル キャベツとにら入りわかめスープ フルーツ		牛乳	豆乳 ごま入りきなこクッキー	★絵本レシピ	★郷土食(岩手)	干しうどん(ゆで)、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油、片栗粉	調整豆乳、豚ひき肉、だいず水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トウモロコシ(芽ええ)、きゅうり、切り干しだいこん、にら、カットわかめ、しょうが
18	火	発芽玄米入りご飯 揚げレバーのソースがらめ ●いんげんとじゃこの酢の物 小松菜ともやしのみそ汁		牛乳	牛乳 ★鮭と天かすのやみつきおにぎり	米、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、ごま	オレンジ、こまつな、もやし、いんげん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが		
27	木	発芽玄米入りご飯 かたつむりハンバーグ キャベツとパプリカのしょうゆフレッチ マセドアンスープ		牛乳	牛乳 メロントライフル	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、パン粉	牛乳、無調整豆乳、おから、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、バター	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、かぶ、黄パプリカ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、メロン		
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス						エネルギー 488(437) kcal	鉄	2.2(2.1) mg		
						たんぱく質 19.7 (17.7) g	カルシウム	205(227) mg		
						脂質 13.5 (13.7) g	ビタミンC	30(24) mg		
						塩分 1.4(1.2) g	食物繊維	4.2(3.4) g		

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。

**6月4～10日は
歯と口の健康習慣です!**

食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。早食いは噛む回数が少なくなり、満腹感が得られないのでゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、煮干し、干しぶどうなどの干し物は口の中で小さくするために何回も噛む必要があります。噛み応えのある食べ物を食事やおやつに取り入れて噛む力をつけましょう。今月は、噛むことを意識するために**かみかみメニュー(●印)**を取り入れています。

おうちピクニック 今月の絵本レシピ

今月は13日(木)に「おうちピクニック」から**「ハンバーグ」**を提供します! しかけがいっぱいの子どもが喜ぶ絵本です♪

今月の郷土食(岩手県)

今月は14・28日(金)昼食に岩手県の「**じゃじゃ麺**」を提供します! 平たいうどんに肉味噌、きゅうりなどをのせた和え麺で「わんこそば」「冷麺」に並ぶ岩手県の三大麺類です。