

	01(木)	02(金)	03(土)	05(月)	06(火)	07(水)	08(木)	09(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
献立名	ふりかけごはん ピーマンの肉詰め ゆで卵 ちくわにんじん 根菜こんにやくのみそ汁	他人井 人参しりしり もずく酢 厚揚げと小松菜のみそ汁	和風ス/バゲティ キャベツとコンのスープ	ごはん エビチリ 切り干し大根の中華サラダ ハイナッフル 豚肉とキャベツの中華スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 キャベツの土佐和え なすのみそ汁	ごはん 豚肉のカレーソテー ウイナー 温野菜 じゃがいもと白菜のみそ汁	ごはん 肉じゃが いんげんとさきのおかか和え 大根サラダ ほうれん草のかきたま汁	ごはん 餃子 鯉フライ 餃子 ナポリタン コーンポタージュ	かやくうどん おいなり	ごはん 回鍋肉 もやし中華サラダ みかん 豆腐と油揚げのみそ汁	ごはん 鶏むね肉の甘辛みぞれ煮 かぼちゃのてんぷら ひじきの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁	ごはん 白身魚の野菜あかけ 白身とほうれん草のおひたし 中華きゅうり お鮎とわかめのすまし汁	ごはん 野菜の肉巻き 焼きはんぺん ほうろくにんじん ほうろくにんじん ほうろくにんじん	ごはん タコライス風 ごぼうサラダ ブロッコリー コロコロスープ	
食品名	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ふたもち たまねぎ 片栗粉 中ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 書豆腐 書豆腐 普通牛乳 生牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 焼酎 焼酎 にんじん にんじん たまねぎ こんにやく 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 りんご	くだもの	カルピスポンチ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ラスク	牛乳 オレシジ	牛乳 オレシジ	くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 オレシジ	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト	
食品名	普通牛乳 薄力粉 水 醤油 キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	普通牛乳 りんご	バナナ	カルピス フルーツミックス缶	普通牛乳 木綿豆腐 醤油 砂糖	普通牛乳 フルーツミックス缶 木綿豆腐 醤油 砂糖	プレーンヨーグルト フルーツミックス缶 砂糖	普通牛乳 バナナ	バナナ	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 醤油 砂糖	普通牛乳 有塩マーガリン 有塩マーガリン にんじん 砂糖	普通牛乳 有塩マーガリン 有塩マーガリン にんじん 砂糖	普通牛乳 有塩マーガリン 有塩マーガリン にんじん 砂糖	普通牛乳 有塩マーガリン 有塩マーガリン にんじん 砂糖	ヨーグルト
献立名	ベーコンピラフ レタススープ	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き パプリカとしめじのソテー みかん入りサラダ 人参と玉ねぎのコンソメスープ	ごはん 鮭の西京焼き 茶碗蒸し 白菜の漬物 人参とえのきのすまし汁	ハン ビーフンチュウ マカロニサラダ トマト	ふりかけごはん レバニラ 春雨サラダ ハイナッフル 海藻スープ	にんじんピラフ チキンポテト 添え野菜 生ライスケーキ キャベツの野菜スープ	冷やし中華 豚肉とキャベツの中華スープ	ごはん 生は焼き 小松菜のなめし和え スティックサラダ 具沢山みそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の煮びたし にんじんサラダ	ポークカレー ほうれん草ときのこのソテー 大豆サラダ ミニトマト	炊き込みご飯 人参とピーマンのきんぴら こいものフライ	鮎おにぎり 鶏肉の唐揚げ ウイナー たまごやき 添え野菜			
食品名	精白米 栄養強化米 ベーコン たまねぎ ミックスマスタード フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	精白米 栄養強化米 鮮レタス たまねぎ 醤油 しょうが みりん風調味料 薄力粉 フイヨン 有塩マーガリン 薄力粉 食塩 こしょう キャベツ お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	
おやつ	くだもの	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト	牛乳 フルーツ白玉	プリン ホットケーキ ホイップクリーム	普通牛乳 バナナ	バナナ	牛乳 イチゴ	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 フルーチェ	牛乳 さつまいもパイ	牛乳 フルーツ	牛乳 フルーツ		
食品名	くだもの	普通牛乳 ホットケーキ ホイップクリーム 普通牛乳 有塩マーガリン いちごジャム	ヨーグルト	普通牛乳 フルーツ白玉	プリン ホットケーキ ホイップクリーム	普通牛乳 バナナ	バナナ	普通牛乳 イチゴ	普通牛乳 ボンデケーキ	普通牛乳 フルーチェ	普通牛乳 さつまいもパイ	普通牛乳 フルーツ	普通牛乳 フルーツ		

6月の献立

6月の献立は、なすやピーマン、
トマトなど夏野菜がいっぱい！
暑くてジメジメ食欲も落ちる季節
ですが、さっぱり食べやすい
よう工夫しています。

今月のおすすめ絵本

(一)はとあーは

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

赤ちゃんと歯は大切な友達！
お父さんお母さん、歯を磨いて！
お口の中はみんな違うね！
みんなの歯は
いーは？それとも...

今月の平均栄養給与量 ★以上児★										今月の平均栄養給与量 ★未満児★											
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	★鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	★鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
509	20.9	18.6	199	2.8	311	0.54	0.39	28	4.0	2.1	411	16.9	15	163	2.3	249	0.43	0.31	23	3.2	1.7

●鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルギーとわかるよう黄色でマーカーしています。
 ◎今月の給食とおやつを食べてと平均してわかるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を黄色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。
 ◎ご家庭でも各栄養素を意識して摂取しましょう！鉄が不足すると疲れやすくなります。夏バテ予防のためにも鉄の摂取を心がけましょう！

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。