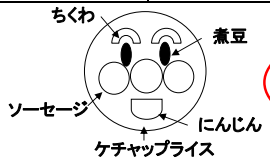


曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		おやつ		
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)
月	1	内科検診 (みかん・さくら組)	15	チンジャオロース 粉ふきいも もずくスープ	米、砂糖 片栗粉、ごま油 じゃがいも、小麦粉 バター	牛乳、豚肉 豆腐、もずく	生姜、ピーマン、人参 玉ねぎ、水煮たけのこ 乾きくらげ、チンゲン菜 レーズン	578	20.4	ちりめん ごはん	牛乳、菓子 牛乳 レーズンスコーン	
火	2		16	避難訓練・幼年消防結成式	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ オレンジ	米、油、砂糖 緑豆春雨、ごま油 焼きそば玉	牛乳、鶏肉 ちりめん、乾ひじき 豚バラ肉	人参、きゅうり もやし、オレンジ 玉ねぎ、キャベツ	551	23.7		牛乳、菓子 牛乳 塩焼きそば
水	3	杉本先生リズム指導(午前)	17	絵本読み聞かせ (さくら組) カワイ体操指導 (みかん組)	さばの塩焼き アスパラガスのきんぴら 納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 食パン、マーガリン グラニュー糖、黒ごま	牛乳、さば ちくわ、納豆 ちりめん、もみのり	人参、ごぼう 糸こんにゃく アスパラガス 奴ねぎ	629	27.6		牛乳、菓子 牛乳 ごまトースト
木	4	歯科検診(全園児)	18	保育参観 (さくら・みかん組)	牛井 きゅうりのゆかりあえ	米、油、砂糖 菓子	牛乳、牛肉 豚バラ肉、小魚 青のり粉	ごぼう、人参 玉ねぎ、きゅうり 糸こんにゃく、キャベツ もやし、ゆかり	618	23.3		牛乳、菓子 牛乳、小魚のり味、うすやき 牛乳、小魚のり味、エアリアル
金	5		19	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	赤魚のかばやき トマト じゃがいものみそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも	牛乳、赤魚 油揚げ、中みそ 乾わかめ、粉寒天	人参、えのき 小松菜、トマト りんご缶 りんごジュース	499	18.4		牛乳、菓子 牛乳 りんごゼリー
土	6		20		スパゲティナポリタン きゅうりのごまサラダ 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ 白ごま、菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ、しめじ ホールコーン、ピーマン カットトマト缶 きゅうり、もやし	455	15.2		牛乳、菓子 6日：星たべよ 20日：ぼたぼたやき
月	8		22	参観週間(ひよこ組) (～26日(金)まで)	ジャージャー麺 キャベツの甘酢味 バナナ	ゆで中華麺、油 砂糖、ごま油 片栗粉、米粉 コーンスターチ	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、赤みそ 乾わかめ、豆腐 きな粉	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、生姜 小松菜、キャベツ バナナ	632	21.2		牛乳、菓子 牛乳 豆腐ドーナツ
火	9		23	身体計測 (すみれ・さくら・みかん組)	ヤンニョムチキン チャプチェ オレンジ	米、油、砂糖、片栗粉 ケチャップ、緑豆春雨 ごま油、白ごま じゃがいも 小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏肉 中みそ ベーコン、卵 ピザ用チーズ	人参、玉ねぎ にんにく しめじ、ピーマン にら、オレンジ	660	21.1		牛乳、菓子 牛乳 じゃがいものキッシュ風
水	10	絵本読み聞かせ(すみれ組) すまいるキッズサッカー(みかん 組)	24	カワイ体操指導 (さくら組) 絵本読み聞かせ (みかん組)	鮭のレモン風味焼き 千草あえ すまし汁	米、油、砂糖 おつゆ麩、小麦粉 バター	牛乳、鮭、油揚げ 削りかつお 乾わかめ、卵 ヨーグルト、スキムミルク	レモン、人参 小松菜、キャベツ もやし、玉ねぎ 奴ねぎ、パイン缶	545	26.8		牛乳、菓子 牛乳 ヨーグルトパインケーキ
木	11	内科検診 (すみれ・ひまわり・ひよこ組)	25		大豆入りカレーライス コールスローサラダ パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、豚肉 蒸し大豆、昆布	人参、玉ねぎ グリーンピース キャベツ、ホールコーン パイン缶	601	19.5		牛乳、昆布、たべっこどうぶつ 牛乳、昆布、ベジたべる 牛乳、ロールケーキ
金	12	誕生会	26	誕生会(12日) 鶏肉と野菜の甘酢味 バナナ 切干大根とツナの和え物	米、油、砂糖 ケチャップ 片栗粉、食パン	牛乳、鶏肉 ツナ缶	生姜、人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ピーマン、切干大根 きゅうり、バナナ いちごジャム	612	21.4		牛乳、菓子 牛乳 ジャムサンド	
土	13		27	五目うどん 小松菜の和え物 牛乳	乾うどん、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉 油揚げ 削りかつお	人参、大根 ごぼう、しめじ 奴ねぎ、小松菜 もやし	497	17.6		牛乳、菓子 13日：ばかうけ 27日：アンパンマンソフトせんべい	
月			29	個人懇談(みかん組) (～7月9日(木)まで)	厚揚げのオープン焼き スパゲティソテー パイン缶	米、油、砂糖 オートミール、片栗粉 ケチャップ 乾スパゲティ じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、厚揚げ ベーコン ピザ用チーズ、青のり粉	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ピーマン、パイン缶 ホールコーン	653	26.7		牛乳、菓子 牛乳 磯辺いももち
火			30	高野豆腐の五目煮 きゅうりの酢の物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 グラニュー糖、バター	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ちりめん 乾わかめ、乾ひじき 小魚、きな粉、卵	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリーンピース きゅうり、もやし、ゆかり	595	21.8		牛乳、菓子 牛乳 きな粉クッキー	

☆よく噛んで食べよう☆
よく噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、
歯並びがよくしたり、脳や味覚の発達を促してくれます。
お口の中が成長している子どもの時から
しっかり噛む習慣を身につけていきましょう！

～アンパンマンの顔をつくろう！～
今月の誕生会では年少、年中、年長の子どもたちは
自分でパーツを盛り付けてアンパンマンの顔をつくります。
年齢によって盛り付けるパーツは違いますが、
盛り付けを楽しんでもらえたらと思います。



誕生会
☆アンパンマンライス ☆新じゃがのスープ
☆鶏肉のから揚げ ☆バナナ

この献立の栄養価は
3～5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は580kcalで
たんぱく質は21.8gです