

日	曜日	未満児 おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			17歳児 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ	
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる						
				土曜保育・給食は園で用意します。								
1	土	土曜保育・給食は園で用意します。										
2	日	土曜保育・給食は園で用意します。										
3	月	お茶 ぜんべい	◆花の日礼拝◆ コッペパン 牛乳 ほうれん草とウインナーのソテー 鶏肉のトマト煮 花の日サラダ	生乳 ソーセージ とりもも [若鶏肉] ハム	コッペパン 植物油 じゃがいも 車糖	ほうれん草 たまねぎ にんじん トマト 缶詰 キャベツ りょくとうもやし アスパラガス スイートコーン 缶詰	442	232	168	3.9	・フリッツ ☆ヤクルト	
4	火	お茶 ビスケット	◆花の日訪問◆ ツナピラフ 牛乳 花びらスープ ベビーパン	まぐろ 缶詰 生乳 とりもも [若鶏肉] 豆腐	こめ 植物油 だん粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ パインアップル缶詰	372	14.7	9.8	1.7	・二色ゼリー	
5	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 さばのうま煮 フロッコリー いもっこ汁	生乳 たいせいようさば	こめ おおむぎ 車糖 さといも しらす	しょうが フロッコリー だいこん にんじん 根菜ねぎ はくさい えのきだけ 生しいたけ	405	14.4	14.9	1.6	☆のりチーズ トースト	
6	木	お茶 たまご ポーロ	ごはん 牛乳 五色さんぴら きのこの酢しよんゆあえ じゃがいものコンソメ煮	生乳 とりもも [若鶏肉] 焼き竹輪 乾燥わかめ	こめ おおむぎ しらす 植物油 車糖 じゃがいも	にんじん ごぼう キャベツ りょくとうもやし えのきだけ	391	15.7	7.3	2.6	☆カルピス ◎ポップコーン	
7	金	お茶 スティック クゼリー	みそうどん 牛乳 ◎フライビーンズ	ふたもも 生乳 だいず	うどん だん粉 植物油 さつまいも 車糖	にんじん キャベツ 根菜ねぎ 生しいたけ	440	18.3	12.4	2.1	・カステラ	
8	土	土曜保育・弁当を持参ください。										
9	日	土曜保育・弁当を持参ください。										
10	月	お茶 小魚	ごはん 牛乳 ☆室わかめの炒め煮 ☆昆布とツナの あえもの オレンジ	生乳 くきわかめ とりもも [若鶏肉] 焼き竹輪 まぐろ 缶詰 りりりこんぶ	こめ おおむぎ 植物油 車糖	にんじん ごぼう しょうが キャベツ りょくとうもやし こまつな パインシアオレンジ	364	15.3	9.2	2.1	・揚げパン	
11	火	お茶 ぜんべい	◎コッペパン 牛乳 ☆◎おかかチーズあえ ☆◎チキンクリームスープ	生乳 フロセスチーズ 削 り節 とりもも [若鶏肉]	コッペパン じゃがいも 植物油 シチュールウ	こまつな キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ スイートコーン 缶詰	362	17.6	11.4	2.2	・ごましお おにぎり	
12	水	お茶 チーズ	☆◎ひじきごはん 牛乳 ☆◎ししゃものからあげ ☆骨太みそ汁	ほしひじき ふたひき肉 油揚げ 生乳 からふとししゃも 生揚げ 乾燥わかめ	こめ 車糖 だん粉 植物油	にんじん こまつな えのきだけ	408	17.9	16.6	1.8	・りんご ジュース ◎ソフトサラダ ぜんべい	
13	木	お茶 たまご ポーロ	◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ オレンジゼリー	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも [若鶏肉] あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉 ゼリー	にんにく キャベツ りょくとう もやし こまつな にんじん	428	18.9	13.4	1.0	・しおポテト	
14	金	お茶 ビスケット	しおラーメン 牛乳 ◎かみなり揚げ きゅうり和え	生乳 だいず しらす	中華めん 植物油 だん粉 さつまいも 車糖 ごま	きゅうり	439	18.0	11.8	1.8	☆いちご ブルーチェ	
15	土	12日：苦手な子が多いししゃも。身がたくさん詰まった子持ちししゃもをまずは歯揚げに出して出しています。										
16	日	土曜保育・給食は園で用意します。										
17	月	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 ☆厚揚げと野菜のそぼろ煮 ☆凍り豆腐のみそ汁	生乳 生揚げ ふたひき肉 凍り豆腐 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ えのきだけ	394	15.5	12.8	1.4	◎いもぼし ・ばかうけ	
18	火	お茶 小魚	◆フル開き◆ ◎食パン 牛乳 ブルーベリージャム ◎ガーリックチキン ◎ポトフ	生乳 とりもも [若鶏肉] ソーセージ	食パン 植物油	ブルーベリー にんにく パセリ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	392	19.3	19.1	3.3	☆◎お豆腐パン ケーキ	
19	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	生乳 豆腐 ふたひき肉 ハム	こめ おおむぎ 植物油 車糖 だん粉 緑豆はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 生しいたけ きゅうり キャベツ にんじん りょくとうもやし	421	18.2	15.0	1.9	☆◎きらず揚げ ☆ミルクプリン	
20	木	お茶 チーズ	ゆかりごはん 牛乳 たらのみぞれあんかけ のっぺい汁	生乳 ぎんだら とりもも [若鶏肉]	こめ おおむぎ だん粉 植物油 さといも しらす	だいこん しょうが にんじん 根菜ねぎ はくさい えのきだけ	395	15.8	13.7	1.2	・アップル ボンチ	
21	金	お茶 ぜんべい	和風スパゲティ 牛乳 ☆大豆とツナのサラダ パナナ	ふたもも 生乳 まぐろ 缶詰 蒸し大豆	マカロニ・スパゲティ 植物油 車糖	生しいたけ たまねぎ 青ピーマン にんじん にんにく キャベツ りょくとうもやし きゅうり パナナ	367	17.2	10.5	1.4	☆きなこサンド	
22	土	土曜保育・弁当を持参ください。										
23	日	土曜保育・弁当を持参ください。										
24	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 ☆凍り豆腐のオランダ煮 ◎切り干し大根サラダ	生乳 凍り豆腐 とりもも [若鶏肉] ハム	こめ おおむぎ だん粉 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン 切干しいたけ キャベツ きゅうり	387	13.6	11.1	1.2	☆◎チーズ クッキー	
25	火	お茶 小魚	◎コッペパン 牛乳 カジキとポテトのケチャップあえ ☆豆乳コーンスープ	生乳 むかしき ベーコン 豆腐	コッペパン 米粉 だん粉 植物油 じゃがいも	にんじん たまねぎ スイートコーン 缶詰	431	17.7	14.5	2.3	☆元気ヨーグルト ☆◎カルシウム ぜんべい	
26	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 ☆きゅうりの昆布漬け 麩のすまし汁	ふたもも 生乳 りりりこんぶ 乾燥わかめ	こめ おおむぎ しらす 植物油 車糖 焼きさ	ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり えのきだけ	400	18.1	10.0	1.6	・スティック ゼリー ☆◎するめ (幼児) ☆◎小魚 (未満)	
27	木	お茶 たまご ポーロ	ごはん 牛乳 ☆凍み豆腐煮 ☆納豆あえ	生乳 とりもも [若鶏肉] 凍り豆腐 納豆	こめ おおむぎ しらす 車糖	たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし はくさい	371	18.5	10.2	1.1	☆◎ギンピス	
28	金	お茶 ぜんべい	うどん 牛乳 ◎鶏肉のごま焼き ☆しらすあえ	生乳 とりもも [若鶏肉] しらす干し	うどん 車糖 ごま 植物油	キャベツ りょくとうもやし にんじん	396	19.6	14.4	2.5	・きなこ マカロニ	
29	土	土曜保育・給食は園で用意します。										
30	日	土曜保育・給食は園で用意します。										

- ◆都合により献立を変更することがあります。
- おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつの欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
- ◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。

給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	400	17.4	12.7	1.9
-----------------------	-----	------	------	-----

6月は虫歯予防月間です。骨や歯を強くする食材、よく噛むメニューなどを取り入れてあります。★→ほねほねメニュー ◎→かみかみメニュー