

日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備考
1月	昆布ごはん	ソーセージと細切り野菜のかき揚げ、ほうれんそうのおひたし、トマト、味噌汁	牛乳 ㊦ フルーツヨーグルト(乳)	☆3才未満児
2火	ごはん	魚の焼き漬け、切干大根の煮物、かきたま汁(卵)	牛乳 甘夏	10時 牛乳、菓子など
3水	ごはん	冷や汁(卵)、新じゃがのオイスターソース炒め、フルーツ	牛乳 ㊦ コーンの蒸しまんじゅう	昼食時 乳酸飲料
4木	ごはん	豚肉のしょうが焼き、せん切りキャベツ、すまし汁	牛乳 ㊦ 春巻きスティック(乳・卵)	3時 牛乳 おやつ
5金	ごはん	鶏の照り焼き(卵)、レタス、大豆とひじきの煮物、みそ汁	牛乳 アイス(乳)	今月11日のメニューより “あじさい揚げ” を紹介します☆
6土	ごはん	麻婆豆腐、和風サラダ、枝豆	どうぶつビスケット(乳)	
7日				<材料(4人分)> 白身魚の切り身 150g、 コーン 25g、にんじん 25g、 たまねぎ 50g、 グリーンピース 25g 塩 少々、酒 少々 小麦粉 40g、水 25g、 たまご 30g、揚げ油 適量
8月	ごはん	牛汁(乳)、新じゃがとピーマンのゴマ和え、フルーツ	牛乳 チーズ(乳)・ビスコ	
9火	ごはん	あじさい揚げ、レタス、おなかトマト、みそ汁	牛乳 ㊦ パンナコッタ(乳)	
10水	ごはん	ピーマンの肉詰め(乳)、ワカメときゅうりの酢の物、けんちん汁	牛乳 ㊦ お好み焼き	
11木	食パン(卵)	スパニッシュオムレツ(乳・卵)、オニオンスープ、フルーツ	牛乳 ㊦ おにぎり	<作り方> ①小麦粉、水、たまごを混ぜ 合わせ、衣を作る ②白身魚の切り身に、酒、塩 で下味をつけておく ③にんじん、たまねぎは 0.5cmの角切りにし、衣の中 に入れて、白身魚と一緒に かき揚げの要領で揚げる ④お皿に盛って、できあがり!
12金	切干大根とツナの 炊き込みごはん	大豆入り筑前煮(卵)、きゅうりのオイル漬け、トマト、みそ汁	牛乳 アイス(乳)	
13土	ごはん	酢豚、こんにゃくのかか煮、すまし汁	かつぱえびせん	
14日				
15月	ごはん	豚汁、野菜のゴマ和え、フルーツ	牛乳 ヨーグルト(乳)	
16火	ごはん	煮魚、ほうれんそうの白和え、すまし汁	牛乳 ㊦ フライドポテト	
17水	ごはん	鶏のから揚げ(卵)、ポーランドサラダ(乳・卵)、わかめスープ	牛乳 メロン	
18木	ごはん	ポークカレー(乳)、コールスローサラダ、チーズ(乳)	牛乳 アイス(乳)	
19金	ごはん	あんかけ丼、しゃきしゃきサラダ、みそ汁	牛乳 ㊦ ジャコトースト(乳・卵)	
20土	ごはん	鶏と厚揚げの甘酢炒め(卵)、スティックきゅうり、トマト、ワンタンスープ	キャラメルコーン(乳・卵)	
21日				
22月	ごはん	五目汁(卵)、高野豆腐のフライ、フルーツ	牛乳 ㊦ ぶどうゼリー	
23火	ごはん	魚の梅マヨ焼き(卵)、野菜とうす揚げの煮びたし、みそ汁	牛乳 ㊦ 納豆の包み揚げ	
24水	ごはん	炒り豆腐、ブロッコリーの和え物、呉汁	牛乳 ㊦ じゃが芋もち	
25木	ふりかけ ごはん	サラダうどん(卵)、ナスの炒め物、フルーツ	牛乳 肉まん	
26金	ごはん	骨つきバーグ、レタス、ポテトサラダ、野菜のみそ汁	牛乳 ケーキ(乳・卵)	
27土	ごはん	豚肉と新ごぼうのみそ炒め、中華風冷奴(乳・卵)、わかめスープ	ハッピーターン(乳・卵)	
28日				
29月	とうもろこし ごはん	ナスのミートソーススパゲティ、野菜サラダ、ヴィシソワーズ(乳・卵)	牛乳 ㊦ 田作り・チーズ(乳)	
30火	愛情弁当の日 (すみれ組0・1・2才児、ばら組、きく組、さくら組さんは お弁当におかずとごはんを入れて持ってきてください)		牛乳 ㊦ 水無月	



食育コーナー

6月4日 虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならないため食生活や歯みがきについてお子さまたちに知らせましょう!

歯みがきの大切さ!! 食事の後は食べ物のカスが歯にくっつきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学反応を起こし、虫歯の原因になります。食後は、まず歯みがきをしましょう!

噛んで食べる!! 軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなったりします。よく噛むことを習慣化しましょう。

材料の都合で献立が変わることがあります。  
㊦ は「手作りおやつ」を示しています。  
献立名の横にある()は、使用しているアレルギー食品を示しています。

