2023年06月	B. er	→	- <u>_</u>	2 4	~ × 000		補
2020-00/5	SAUK-	Sing v	SIDE	* - *	Sole	dop done	, 1.7/

	2023年06月 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4								
	曜	昼食献立名	午後おやつ		料(昼食と午後おや	つ)	3 歳未満児		
	v—			熱と力になるものもち米、コーンフレーク、片	血や肉や骨になるもの 牛乳、さわら、木綿豆腐、無	体の調子を整えるもの キウイフルーツ、もやし、ほ	午前おやつ		
1	木	※せきはん さわらのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうともやしのナムル とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	栗粉、ごま油、油、ごま	塩バター、ささげ(乾)	うれんそう、にんじん、えの きたけ、葉ねぎ、あおのり			
2	金	トマトのハヤシライス ※カミカミサラダ かきたまにらみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※ケロちゃんぱん	米、マヨネーズ、油、ロールバン	午乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、豚こま肉、みそ、大豆 (ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、れんこん、にんじん、 きゅうり、エリンギィ、ごぼ う、しめじ、にら、生わかめ			
3	土	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとあおじそのサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖		パナナ、たまねぎ、日本か ぼちゃ、トマト、赤ビーマン、 しょうが、しそ			
4									
5	月	ビビンバどん きりぼしだいこんとひじきのマヨあえ わかめスープ ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	米、スパゲッティ、マヨネー ズ、砂糖、ごま、オリーブ 油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハ ム、みそ	ほうれんそう、キャベツ、も やし、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、切り干しだいこ ん、生わかめ、焼きのり、しょ うが、ひじき、にんにく	<i>/</i> +		
6	火	なめし とりひきにくのオムレツ ブロッコリーのゴマず サラダ ベーコンとかぶのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト	米、砂糖、すりごま、油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏 ひき肉、ベーコン	パナナ、ブロッコリー、たま ねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・ 葉、干ししいたけ、にんにく	牛乳・野菜		
7	水	ざっこくまいごはん さけのちゅうかふうてりやき オレンジ こまつなとこんにゃくのあえもの はくさいとえのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう あんぱん	米、バン、砂糖、強化米、ごま、ごま油	牛乳、さけ、みそ	オレンジ、こまつな、はくさ い、えのきだけ、糸こんにゃ く、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、 にんにく、しょうが	野菜ジュー		
8	木	にくうどん だいがくいも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ わかめおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、 米、砂糖、油、黒ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま 肉、うずら卵水煮缶、ミニ フィッシュ(味付け小魚、0 ~1歳児・しらす干し)	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん	ス ・ 豆 乳		
9	金	ごはん さばのケチャップソース ツナマカロニサラダ たまごスープ メロン	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、小麦粉、マカロニ・スパ ゲティー、砂糖、マヨネー ズ、オリーブ油、油		メロン、きゅうり、にんじん、 しいたけ、葉ねぎ、しょうが	s・飲むヨ―		
10	土	さんしょくごはん かぼちゃのあまに こまつなとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、 油揚げ	パナナ、かぼちゃ、こまつ な、ほうれんそう、たまね ぎ、いちごジャム、生わかめ	グル		
11							ト等です。		
12	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー ほうれんそうののりあえ レタスとトマトのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、小麦粉、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、かじき、卵、ベーコン、無塩パター、パター	オレンジ、ほうれんそう、レ タス・トマト、にんじん、野菜 ジュース、糸こんにゃく、刻 みのり			
13	火	バターボール(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき キャベツとコーンのサラダ とうにゅうシチュー バナナ	むぎちゃ やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児・食 パン)、米.じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油	調製豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、パター	パナナ、キャベツ、たまね ぎ、コーン缶、トマト、にんじ ん、マーマレード			
14	水	※うめとツナのたきこみごはん おこのみやきふうたまごやき ポテトサラダ メロン だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	ヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、生揚げ、みそ、バ ター、ツナ水煮缶、チーズ、 干しえび、かつお節	メロン、だいこん、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、 ビーマン、うめ、あおのり			
15	木	むぎしらすごはん さわらのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうともやしのナムル とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、片栗 粉、押麦、ごま油、油、ごま	塩バター、しらす干し	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えの きたけ、葉ねぎ、あおのり			
16	金	トマトのハヤシライス ※カミカミサラダ かきたまにらみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンバン、マヨネー ズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、豚こま肉、みそ、大豆 ((ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶 詰 れんこん、にんじん、 きゅうり、エリンギィ、ごぼ う、しめじ、にら、生わかめ			

_			***	t same "	1 ++	W/PALE/814	3	- 15
	\Box	曜	昼食献立名	午後おやつ		料(昼食と午後おや	1	3 歳未満 午前おや
⊦	\dashv		ぶたにくのしょうがやきどん	ぎゅうにゅう	熱と力になるもの 米、食パン、油、片栗粉、ご	血や肉や骨になるもの 牛乳、豚こま肉、スライス	体の調子を整えるもの バナナ、たまねぎ、日本か	I Hanga to
ı			トマトとあおじそのサラダ	ハムチーズサンド	ま油、砂糖	チーズ、みそ、ハム、油揚げ、バター	ぽちゃ、トマト、赤ピーマン、	
۱ ٔ	17	土	かぼちゃのみそしる	ハムナースリンド		0.719-	しょうが、しそ	
┝	\dashv		バナナ	-				
1	18							
Н	_		ビビンバどん	ジョア		豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、	ほうれんそう、キャベツ、も	//4
	,		きりぼしだいこんとひじきのマヨあえ	コリアンのりパスタ	ズ、砂糖、ごま、オリープ油、 ごま油	みそ	やし、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、切り干しだいこ	
	19	月	わかめスープ				ん、生わかめ、焼きのり、しょうが、ひじき、にんにく	
			ゼリー				JU. OOG ICNIC	
			なめし	むぎちゃ	米、砂糖、すりごま、油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひ		UI T MACO
,	امم	火	とりひきにくのオムレツ	※あじさいヨーグルト		き肉、ベーコン	ねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・ 葉、干ししいたけ、にんにく	
4	20	Х	ブロッコリーのゴマずサラダ					
_	_		ベーコンとかぶのスープ バナナ	<u> </u>				
	丁		ざっこくまいごはん	ぎゅうにゅう	米、パン、砂糖、強化米、ご ま、ごま油	牛乳、さけ、みそ	オレンジ、こまつな、はくさ い、えのきたけ、糸こんにゃ	
,	21	水	さけのちゅうかふうてりやき オレンジ	あんぱん	0、Cの川		く、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、	
4	۱ ا ک	小	こまつなとこんにゃくのあえもの	1			にんにく、しょうが	
			はくさいとえのきだけのみそしる					牛
	T		にくうどん	むぎちゃ	ゆでうどん、さつまいも、 米、砂糖、油、黒ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま 肉、うずら卵水煮缶、ミニ	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん	乳
,	22	木	だいがくいも	わかめおにぎり		フィッシュ(味付け小魚、0~		•
4		11	ミニフィッシュ	1		1歳児•しらす干し)		野
	ļ		ヨーグルト		N/ (b=#2 =======	H	JES 45. 310 1-1101	野菜ジュ
			ごはん	ぎゅうにゅう	米、小麦粉、マカロニ・スパ ゲティー、砂糖、マヨネー	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、 チーズ、ツナ油漬缶、鶏がら	メロン、きゅうり、にんじん、 しいたけ、葉ねぎ、しょうが	ジ
1	23	金	さばのケチャップソース	オリーブオイルクッキー	ズ、オリーブ油、油	スープ		ュ
-	-~	-1/	ツナマカロニサラダ	1				
	_		たまごスープ メロン		米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、	// //////////////////////////////////	ス
			さんしょくごはん	ぎゅうにゅう	ハ、尺ハン、砂幅、川	一名、MUCON、卵、みて、 油揚げ	な、ほうれんそう、たまね	•
2	24	土	かぼちゃのあまに	いちごジャムサンド			ぎ、いちごジャム、生わかめ	豆
		_	こまつなとあつあげのみそしる バ++					乳
	\dashv		バナナ	 				•
	_			1				飲
2	25			1				む
				1				Ŧ
			ごはん	ぎゅうにゅう	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、かじき、卵、ベーコン、	オレンジ、ほうれんそう、レ	
,	اء م		かじきのバターしょうゆソテー	ベジマフィン	(乾)、ごま油	無塩バター、バター	タス、トマト、にんじん、野菜 ジュース、糸こんにゃく、刻	グ
4	26		ほうれんそうののりあえ	1			みのり	ル
	_		レタスとトマトのスープ オレンジ	<u> </u>				
	丁		バターボール(天然酵母パン)	むぎちゃ	ロールパン、(0~1歳児・食 パン)、米、じゃがいも、砂	調製豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、バター	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、コーン缶、トマト、にんじ	ト等です
,	27	火	とりにくのマーマレードやき	やきおにぎり	糖、オリーブ油、油	スロ小黒山ハバダー	か、ムームケード	C
4	۱ ۱	^	キャベツとコーンのサラダ	1				व
			とうにゅうシチュー バナナ					- 0
-	Ţ		※うめとツナのたきこみごはん	ぎゅうにゅう	米、じゃがいも、小麦粉、マ ヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、生揚げ、みそ、バ ター、ツナ水煮缶、チーズ、	メロン、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、	
9	28	/K	おこのみやきふうたまごやき	セサミクッキー		干しえび、かつお節	ピーマン、うめ、あおのり	
12013	'n,	ポテトサラダ メロン	1					
	ļ		だいこんとあつあげのみそしる		N/ /\m_tx+ T/\wide -*	 Hai +H \ \	Latzel more 4.	11. 1.0
			おかかごはん	ぎゅうにゅう	米、小町麩、砂糖、ごま	牛乳、さけ、ミニフィッシュ (味付け小魚、0~1歳児・し	とうもろこし、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、	
1	29		さけのしおやき	※とうもろこし		らす干し)、油揚げ、かつお	ねぎ	
-	-~		きりぼしだいこんのにつけ ゼリー	1		1413		
	_		わかめとふのすましじる ミニフィッシュ		本 しゃれいキ いっぱい L		オンか 生め ほこかしっ	GD
			ごはん エキンプ (アプロスラ	ぎゅうにゅう	米、じゃがいも、パン粉、片 栗粉、マヨネーズ、オリーブ	そ、油揚げ、挽きわり納豆、	すいか、もやし、ほうれんそ う、にら、にんじん、糸こん	
3	30	_	チキンディアブロふう	もちもちじゃがボール	油、ケチャップ	ツナ油漬缶、かつお節	にゃく、ひじき	
•	-		もやしとにらのネバネバあえ	1				
			ひじきいりみそしる すいか	ļ				
				1				
				1				
				1				
	1		エネルギー	563/394	kcal	<u> </u>	2.4/1.7	mg
1	1か日	(お*	ゆつ含む)平均栄養量 たんぱく質	21.6/15.1		カルシウム	227/158	
)児/3歳未満児) 脂 質	16.8/11.6		ビタミンC	33/23	
	\2K1	∪U•#/.		10.0/11.0	0		00/20	1110

4日は虫歯予防デーです。今年度は4日が日曜日なので2日によく噛むため根菜類を使ったカミカミサラダが提供されます。 虫歯を防ぐ為には『歯磨き』は大切ですが、『食生活』も見直すことで、更に虫歯予防につながります。 甘い市販のおやつ、ダラダラ食べしない、よく噛んで食べることに気を付けましょう。