



\*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
 \*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります  
 また、材料も天候の影響や価格の変動などにより変更する場合があります

**今月の予定**  
 17日(土)保護者会  
 23日(金)避難訓練

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か す	汁 物			
1	15	木	ごはん	◆炒り豆腐 キャベツと小松菜の桜海老和え	鶏肉と梅干しのスープ	○ チーズおかかおにぎり 玄米茶	七分米・木綿豆腐・人参・イグツ・豚肉・長ねぎ・ニラ・干し椎茸・卵 砂糖・きび糖・ごま油・キャベツ・小松菜・もやし・干し桜海老 鶏肉・梅干し・ごま・ごぼう・えのき茸・鯉節・青のり・チーズ
2	23	金	しらす丼 (神奈川県郷土料理)	□ しょうゆフレンチ	けんちん汁 (神奈川県郷土料理)	○△ ほうれん草クッキー ●牛乳	七分米・しらす・海苔・大葉・白ごま・生姜・昆布・キャベツ・人参 ほうれん草・竹輪・ごま油・豆腐・コンニャク・大根・ごぼう・油揚げ・卵 里芋・長葱・イグツ・干椎茸・小麦粉・きび糖・ホリ草・無塩マーガリン
3	17	土	△ きつねうどん	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツときゅうりの塩もみ		○△■◆ キャロットマフィン ●牛乳	乾めん・えのき茸・干し椎茸・人参・玉ねぎ・しめじ・大根・油揚げ 小松菜・長ねぎ・じゃが芋・筍・グリル・豚肉・キャベツ・生姜 きゅうり・塩麴・小麦粉・クリームチーズ・くるみ・ハチミツ・卵
5	19	月	ごはん	鱈のねぎ味噌焼き ◎もやしとピーマンのごま酢和え	キャベツと油揚げの味噌汁	大学芋 ●牛乳	七分米・あじ・万能ねぎ・長ねぎ・ごま油・きび糖・味噌・もやし ピーマン・きゅうり・ごま・米酢・鶏肉・人参・キャベツ・貝割れ菜 油揚げ・しめじ・煮干し・花かつお・昆布・さつま芋・砂糖・牛乳
6	20	火	ゆかりごはん	海老とアスパラガスの煮物 わかとイグツの味噌和え	ニラと人参の味噌汁	△◇◆○ バナナナッツブラウニー ●牛乳	七分米・ゆかり・しらす・海老・アスパラガス・わか・干し椎茸かぶ・人 参・玉ねぎ・オクラ・いんげん・きゅうり・しめじ・レモン・味噌・ 蕪・イナゴ・長葱・鶏肉・小麦粉・ココア・無塩マーガリン・卵・アーモンド・バナ
7	21	水	△ 納豆菜麺	□△ 竹輪の磯辺揚げ	わかめスープ	○ 味噌バター焼きおにぎり ほうじ茶	素麺・納豆・豚肉・コンニャク・生姜・玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト 長ねぎ・オクラ・ごま油・竹輪・小麦粉・青のり・わかめ・貝割れ菜 えのき茸・ごま・昆布・七分米・発芽玄米・万能ねぎ・バター・味噌
8	22	木	ごはん	じゃが芋とピーマンの加-きんぴら トマトときこのにんにくサラダ	豆腐と玉ねぎの味噌汁	○ あじさいヨーグルト 麦茶	七分米・じゃが芋・ピーマン・グリル・豚肉・人参・加-粉・ごま・こ しめじ・イリギ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・枝豆・コンニャク・豆腐 玉ねぎ・コーン・長ねぎ・煮干し・ヨーグルト・ハチミツ・ぶどうジュース・寒天
9	29	金/木	◆ 味噌そぼろ丼	角切り野菜の塩麴漬け	空豆としめじの味噌汁	○ じゃが芋餅 ●牛乳	七分米・人参・豚肉・長ねぎ・生姜・高野豆腐・卵・いんげん・味噌 きび糖・かぶ・かぶ菜・きゅうり・キャベツ・塩麴・空豆・しめじ 玉ねぎ・花かつお・煮干し・片栗粉・じゃが芋・青のり・チーズ・バター
10	24	土	ごはん	◆鶏つくね きゅうりの昆布漬け 切り干し大根の煮物	◆ ニラともやしの味噌汁	おかし 果物 ●牛乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・万能ねぎ・卵・生姜・人参・ニラ 絹さや・切り干し大根・油揚げ・干し椎茸・ごま油・きゅうり もやし・長ねぎ・えのき茸・花かつお・昆布・煮干し・味噌・メロン
12	26	月	ごはん	豚肉ときこのこのケチャップ炒め レタスのりんごドレッシングサラダ	じゃが芋とアスパラガスのスープ	△○ かぼちゃケーキ ●牛乳	七分米・豚肉・ピーマン・黄パプリカ・スナップエンドウ・玉ねぎ・トマト・ユレ しめじ・コンニャク・イリギ・人参・ブロッコリー・ケチャップ・レタス・きゅうり・レモン トマト・リンゴ・じゃが芋・コーン・アスパラガス・小麦粉・加熱・無塩マーガリン
13	27	火	玄米入りごはん	△◆空豆と桜海老のかき揚げ 小松菜ともやしの胡麻和え	かぶの味噌汁	△◆ にゅうめん 麦茶	七分米・発芽玄米・空豆・桜海老・小麦粉・米粉・ごぼう・糸三つ葉 卵・小松菜・もやし・人参・えのき・鶏肉・ごま・かぶ・かぶ菜・ツグ 油揚げ・素麺・干し椎茸・大根・茄子・長ねぎ・イグツ・油麴・煮干し
14	28	水	○ 青豆のドライカレー	きゅうりといんげんのサラダ	トマトとレンズ豆のスープ	○△◆ クリームチーズクッキー ●牛乳	七分米・グリル・豚肉・牛肉・玉葱・なす・黄パプリカ・コンニャク・人参 トマト・ユレ・ハチミツ・加-粉・バター・ケチャップ・トマト・きゅうり・いんげん パセリ・コーン・ハム・ズッキーニ・レンズ豆・小麦粉・クリームチーズ・卵・ホリ草・ピル
16	30	金	ごはん	回鍋肉 糸寒天とわかめの和えもの	ごぼうと人参の味噌汁	△●○◆ 紅茶ケーキ ●牛乳	七分米・キャベツ・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・生姜・コンニャク・長ねぎ いんげん・糸寒天・わかめ・きゅうり・リンゴ・もやし・ごま油 ごぼう・人参・万能ねぎ・鶏肉・小麦粉・紅茶・牛乳・卵・バター・粉糖

**◆今月の献立◆**

6月4日は、虫歯予防デーです  
 今月は「虫歯を予防し良い歯を作る」  
 に重点を置き、『カルシウムとビタミンA、C、D』を多く含んだ食材や良く噛んで食べることに繋がる『根菜』や『海藻』などの食物繊維が多い食材を使った献立です。良く噛むことは虫歯の予防やあごの発達などにつながるため、子どもたちに良く噛むことの大切さを伝えたいと思います。  
 また、永久歯は幼児期に乳歯の下で作られるので、まだ永久歯には関係無いなどと思っははいけません。なぜなら今の時期にカルシウムが不足すると、これから生えてくる永久歯が弱い歯になってしまう可能性が高くなるからです。  
 丈夫な大人の歯を作るためには今が大切な時なので、ご家庭でのおやつなどにチーズや小魚なども加えてみてはいかがでしょうか。

**アレルギー対応が必要な食品を使用する献立**

- = 「牛乳」
- = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- = 「ピスタチオ・くるみ」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」

※アレルギー対応は事前に申し込みをして頂きます  
 対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

※今回は先月人気のあった「ベーコンと新玉葱のクリームスパゲティ」のレシピを裏面に載せています。ぜひご家庭でもお試しください。