



\*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

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か す	汁 物		
1	23	金/土 △スパゲティナポリタン	ベーコンとレタスのサラダ	新玉ねぎときのこのスープ	△プアマンケーキ 牛 乳	スパゲティ・人参・ピーマン・キャベツ・マッシュルーム・ウイナー・トマト・パルメザン・チーズ・ケチャップ・バター・玉葱・レタス・ほうれん草・胡瓜・パプリカ・コン・トマト・コンク・蜂蜜・レモン・パセリ・ツナ缶・イリチ・エビ・小麦粉・ココア・きび糖
2	16	土 ごはん	鶏肉と野菜の甘酢あん トマトとわかめのサラダ	じゃが芋としめじの味噌汁	果 物 菓 子 牛 乳	七分米・鶏肉・片栗粉・長いも・筍・アスパラガス・赤ピーマン・長ねぎ・なす・米酢・トマト・わかめ・きゅうり・玉ねぎ・ごま・生姜・ごま油・じゃがいも・きび糖・しめじ・油揚げ・貝割れ菜・りんご・牛乳
4	18	月 ごはん	大根とこんにゃくの煮物 胡瓜といんげんの和え物	鶏と梅干しのスープ	フルーツヨーグルト 麦 茶	七分米・大根・豚肉・コンヤク・人参・干し椎茸・絹さや・きび糖・米酢・胡瓜・もやし・インゲン・ごま・鶏肉・梅干し・長ねぎ・えのき茸・ごぼう・ヨーグルト・みかん・リンゴ・バナナ・パナップル・ハチミツ
5	19	火 △きつねうどん	さつまいものレモン煮 もやしとピーマンのごま酢和え		洋風混ぜ込みごはん 麦 茶	乾めん・油揚げ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・長ねぎ・大根・しめじ・えのき・小松菜・もやし・ピーマン・ごま・きゅうり・鶏肉・レモン・さつまいも・七分米・ウイナー・チーズ・バター・コンク・赤ピーマン・黄ピーマン
6	20	水 しらす丼 (神奈川県郷土料理)	胡瓜と湯葉の和え物	かぶの味噌汁	△バナナほうれん草ケーキ 牛 乳	七分米・しらす・海苔・大葉・白ごま・生姜・昆布・きゅうり・湯葉・しめじ・オクラ・鶏肉・トマト・かぶ・舞茸・えのき・小麦粉・バナナ・はちみつ・バター・ほうれん草・ベーキングパウダー・牛乳・粉糖
7	21	木 キャロットライス	ハニーオレンジチキン じゃが芋とスナップエンドウのサラダ	△ベーコンとトマトのスープ	△◆ きな粉蒸しケーキ 麦 茶	七分米・人参・パセリ・バター・鶏肉・ハチミツ・オレンジ・じゃが芋・玉ねぎ・スナップエンドウ・きゅうり・キャベツ・コンク・レモン・トマト・ベーコン・かぶ・マカロニ・トマト缶・小麦粉・卵・牛乳・きな粉
8	22	金 玄米入りごはん	△オクラ入り和風麻婆豆腐 空豆と胡瓜のサラダ	わかめともやしの味噌汁	△◆フレンチトースト 牛 乳	七分米・おろし・コンク・卵・豆腐・鶏肉・長ねぎ・生姜・ミョウガ・味噌・甜麺醬・干し椎茸・空豆・ハム・きゅうり・玉ねぎ・トマト・人参・わかめ・もやし・しめじ・万能葱・食パン・卵・牛乳・ハチミツ・バター
9	30	土 鶏ごぼうピラフ	塩豚サラダ	和風ポトフ風スープ	果 物 菓 子 牛 乳	七分米・鶏肉・ごぼう・卵・絹さや・人参・バター・豚肉・塩麴・大根・レタス・胡瓜・トマト・にんにく・レモン・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・スナップエンドウ・しめじ・貝割れ菜・じゃがいも・オレンジ・牛乳
11	25	月 ごはん	鮭のみりん漬け焼き キャベツと胡瓜の塩麴漬け	人参とごぼうの味噌汁	△▲サラダスパゲティ 麦 茶	七分米・鮭・白ごま・みりん・しょうゆ・塩こうじ・キャベツ・きゅうり・にんじん・生姜・ごぼう・えのき茸・長ねぎ・こんにゃく・昆布・スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・レタス・マヨネーズ・トマト
12	26	火 青豆のドライカレー	トマトときゅうりのツナサラダ	空豆とズッキーニのスープ	△◆ ブルーベリーケーキ 紅 茶	七分米・グリル・ス・豚肉・牛肉・玉葱・なす・黄パプリカ・コンク・人参・トマト・パルメザン・カレー粉・バター・ケチャップ・トマト・きゅうり・ツナ缶・パセリ・コン・空豆・ズッキーニ・ヤングコーン・レモン・小麦粉・ブルーベリー・クリームチーズ・卵
13	27	水 雑穀ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根のごま和え	じゃが芋とわかめの味噌汁	△◆黒糖ケーキ 牛 乳	七分米・雑穀・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ・切り干し大根・人参・トマト・もやし・いんげん・胡瓜・ごま・じゃがいも・わかめ・小麦粉・黒砂糖・蜂蜜・卵・ベーキングパウダー・サラダ油・しょうゆ・牛乳
14	28	木 ごはん	青椒肉絲 帆立の中華サラダ	キャベツと人参の味噌汁	杏仁豆腐 麦 茶	七分米・ピーマン・赤ピーマン・筍・玉葱・長ねぎ・生姜・もやし・豚肉・オリーブオイル・帆立・しめじ・胡瓜・トマト・コンク・空豆・ごま油・酢・人参・キャベツ・絹さや・舞茸・牛乳・生クリーム・ゼラチン・グラニュー糖・杏仁霜
15	29	金 △プルコギ丼	豆腐サラダ	◆野菜と卵のスープ	△◆ヨーグルトスコーン 牛 乳	七分米・豚肉・コンク・ごま・人参・玉ねぎ・ニラ・ツナ缶・エビ・白菜・ハチミツ・甜麺醬・豆腐・レタス・パセリ・水菜・きゅうり・トマト・海苔・鶏肉・卵・青梗菜・卵・キャベツ・もやし・小麦粉・ヨーグルト・バター・きび糖

今月の予定

15(金)16(土)お泊まり保育

◆今月の献立◆

6月4日は、虫歯予防デーです  
それにちなみ「良い歯を作る」をテーマに『カルシウム・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用します。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と言われているので、ご家庭でも噛む事を意識してみてください。

また、永久歯は幼児期に乳歯の下で作られるため、こ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ります。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ください。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

◆ = 「卵」  
▲ = 「マヨネーズ」  
△ = 「小麦粉」  
□ = 「ねりもの」  
◇ = 「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ください。