



献立名の前に付いている番号は、連絡ノートの食事量などを確認する際にご利用下さい

\*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

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か す	汁 物			
1	22	金	① ごはん	② 肉じゃが ③ キャベツとピーマンの和風サラダ	④ 大根となめこの味噌汁	①◇○ ブラウニー ② ●牛乳	七分米・じゃが芋・人参・イグツ・豚肉・玉ねぎ・白滝・キャブ・ツ・ビ・マツ 赤ビ・マツ・きゅうり・ツナ・海苔・レモン・長ねぎ・ごま油・なめこ 大根・油揚げ・煮干し・小麦粉・バター・ココア・卵・ア・モト 粉・きび糖
2	-	土	①○ ハヤシライス	② 大根と帆立のサラダ	③◆■ キャベツと豆苗のスープ	① おかし ② 果 物 ③ ●牛乳	七分米・牛肉・パセリ・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・コンク・バター・トマト デシグ・ラッソ・グチャブ・きび糖・大根・帆立水煮缶・レイン・ごま油・卵 貝割れ菜・キャベツ・えのき草・豆苗・バ・コウ・昆布・人参・バナナ
4	18	月	① しらす丼 (神奈川県郷土料理)	② 青菜とキャベツのお浸し	③■ けんちん汁 (神奈川県郷土料理)	①◇■○ お好み焼き ② ●牛乳	七分米・ツナ・海苔・大葉・ごま・生姜・昆布・キャブ・ツ・人参・小松菜 もやし・しめじ・豆腐・コシヤク・大根・ごぼう・油揚げ・里芋・長ねぎ イグツ・干椎茸・小麦粉・卵・豚肉・桜海老・餅・チーズ・大和芋・コウ
5	19	火	① 菜めし	② ししゃもの唐揚げ/カジキの唐揚げ ③ アパガスともやしの生姜醤油和え	④◆ レタスと卵の味噌汁	①○ ホットビスケット ② 紅 茶	七分米・かぶ葉・ごま・片栗粉・生姜・塩麹・アパガス・マツ・人参 子持ち沙汰(3歳以上児)・加(3歳未満児)・トマト・レタス・ブ・ヒ 玉ねぎ・万能ねぎ・卵・煮干し・小麦粉・きび糖・バター・牛乳・ハシ
6	20	水	① きんぴら丼	② ネバネバ冷や奴	③ かぶと油麩の味噌汁	① 五平餅 ② ほうじ茶	七分米・ごぼう・人参・レンコン・牛肉・白滝・いんげん・ごま油 オクラ・豆腐・モロヘイヤ・万能ねぎ・トマト・かつお節・なめこ かぶ・油麩・長ねぎ・煮干し・昆布・くるみ・白ごま・味噌・きび糖
7	21	木	①○ 青豆のドライカレー	② トマトときゅうりのツナサラダ	③■ じゃが芋とレンズ豆のスープ	①◇○ バナナブレッド ② ●牛乳	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・ユレ・ハシツ・カレー粉・バター・グチャブ・トマト・キウリ・アパガス・コウ ツナ・レイン・じゃが芋・豆・鶏肉・小麦粉・卵・バナナ・きび糖・ア・モト
8	-	金	① ふりかけごはん	② ■ 餃子 ③ たたききゅうりの中華和え	④ 野菜スープ	①○ ルゾグ ヨーグ ルトゼリ ② 麦 茶	七分米・鯉節・白ごま・青のり・小麦粉・ラド・豚肉・生姜・キャブ・ツ 長ねぎ・ニラ・玉ねぎ・ごま油・きゅうり・きび糖・白菜・ビ・マツ しめじ・舞茸・大根・キウリ・ツナ・小松菜・ヨーグ ルト・ルゾグ・ゼラチ
9	23	土	① もやしとニラの あんかけ焼きそば	② わかめサラダ	③◆■ 中華風コーンスープ	①◇○ チーズケーキ ② ●牛乳	焼きそば麺・もやし・ニラ・豚肉・人参・黄パプリカ・生姜・玉ねぎ 干し椎茸・コンク・ごま油・わかめ・きゅうり・レタス・トマト・ツナ・長ねぎ 白ごま・クリーム・卵・鶏肉・青梗菜・小麦粉・クリーム・チーズ・レイン・砂糖
11	25	月	① 玄米入りごはん	②◆きくらげと卵の炒めもの ③ ハリハリサラダ	④ ごぼうと人参の味噌汁	①◇○ アーモンドクッキー ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・きくらげ・長ねぎ・卵・生姜・ツナ・アパガス 豚肉・人参・レタス・大根・きゅうり・トマト・ごま油・ツナの皮 玉ねぎ・ごぼう・しめじ・万能ねぎ・小麦粉・ココア・バター・ア・モト・卵
12	26	火	① 豚 丼 (北海道郷土料理)	② 切り干し大根とジャコのごま酢和え	③ キャベツとしめじの味噌汁	①◆■ にゅうめん ② 麦 茶	七分米・豚肉・生姜・玉ねぎ・ほうれん草・人参・海苔・長ねぎ 切干大根・リキツ・ヤク・きゅうり・白ごま・わかめ・もやし・きび糖・しめじ キャブ・ツ・貝割れ菜・油揚げ・素麺・干し椎茸・卵・鶏肉・なす・空豆
13	27	水	① ごはん	②◇ズッキーニのはさみ揚げ ③ キャベツとわかめのお浸し	④ なすと長ねぎの味噌汁	①◇○ ホットケーキ ② ●牛乳	七分米・ア・ツキ・ニ・鶏肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・小麦粉・片栗粉 カレー粉・卵・キャブ・ツ・オクラ・おかしじき・玉ねぎ・わかめ・しめじ 長ねぎ・なす・昆布・煮干し・小麦粉・牛乳・バター・メ・プ・ルツツ
14	28	木	① かつお飯	② 空豆と肉団子の煮物 ③ きゅうりと人参の昆布漬け	④ ねぎとかぼちゃの味噌汁	①◇ 人参ケーキ ② ●牛乳	七分米・かつお・生姜・万能ねぎ・空豆・鶏肉・豆腐・片栗粉・かぶ しめじ・きゅうり・キャベツ・米酢・玉ねぎ・かぼちゃ・いんげん 刻み昆布・長ねぎ・煮干し・小麦粉・人参・きび糖・植物油・卵・塩
15	29	金	① 冷やしきつねうどん	②◇竹輪の磯辺揚げ ③ 青菜と桜海老の和え物		①◇○■ クロックムッシュ ② はちみつレモン	うどん・油揚げ・人参・わかめ・キャブ・ツ・干し椎茸・万能ねぎ・きゅうり トマト・竹輪・青海苔・小麦粉・米粉・卵・小松菜・桜海老・もやし 長ねぎ・生姜・食パン・チーズ・ハム・パセリ・牛乳・レモン・蜂蜜
16	30	土	① ごはん	② なすと鶏肉の煮物 ③ 湯葉ときゅうりの和え物	④ じゃが芋と青菜の味噌汁	① おかし ② 果 物 ③ ●牛乳	七分米・なす・鶏肉・生姜・人参・アパガス・レンコン・長ねぎ 舞茸・大根・湯葉・きゅうり・トマト・オクラ・カニ・米酢・きび糖 じゃが芋・小松菜・えのき草・玉ねぎ・煮干し・昆布・鯉節・メロン

**今月の予定**

- 1 (金) 不審者対応訓練
- 4 (月) 歯科検診
- 6 (水) 防災訓練
- 8 (金) 餃子パーティ
- 23 (土) プール作り
- 29~30 (金・土) お泊まり保育
- ひまわり・さくら(4・5歳児)

**◆今月の献立◆**

今年も6月は歯科検診を行います。そして4日は虫歯予防デーです。献立も6月は「虫歯を予防し良い歯を作る」と言う事に重点を置いて考えており『カルシウムやビタミンA, C, D』を多く含む食材を使用するようにしています。ちなみに永久歯は幼児期に乳歯の下で作られるので、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そうです。

また、近年噛むことを疲れる、面倒くさいと言う子どもや若者が増加しているそうです。良く噛むことは虫歯の予防やあごの発達を始め様々な身体に良いと言われることにつながります。そのため今からしっかりと噛んで食べることを伝えていきたいと思えます。

**◆8日：餃子パーティ◆**

6月は恒例の餃子作りを行います今年も2歳児からの子どもたちは皮から餃子を作り、0歳児、1歳児にはスープの野菜をちぎるお手伝いをしてもらいますので爪を切って登園できるようご協力下さい

**アレルギー対応が必要な食品を使用する献立**

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい