



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳) 星食べよ(㊟)
	なすとひき肉の炒め物	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ	午後 お茶 (3歳未満) (手) ヨーグルトの苺ソースかけ(乳) (3歳以上) (手) コーンフレークのヨーグルト苺ソースかけ(乳)
2 ／ 金	もやしとしらすの甘酢和え	三温糖	しらす干し	緑豆もやし にんじん きゅうり	午後 牛乳(乳) ぱりぱりパンキン
	午後おやつ	フルニツソース(いちご)(乳) (3歳以上) コーンフレーク	プレーンヨーグルト(乳)		午後 牛乳(乳) ぱりぱりパンキン
3 ／ 土	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳) ぱりぱりパンキン
	鶏肉のカレー煮	じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	鶏ももひき肉	にんじん たまねぎ	午後 牛乳(乳) ぱりぱりパンキン
4 ／ 日	キャベツとひじきのサラダ	キャノーラ油 三温糖	ひじき ツナフレーク	キャベツ きゅうり スイートコーン	午後 ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上) きなこ棒
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上) きなこ棒	牛乳(乳)		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
5 ／ 月	(3歳未満) デニッシュパン(バター)	デニッシュパン(バター) (小乳卵)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
6 ／ 火	ごはん	精白米			午前 お茶 お子様せんべい
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		たまねぎ にんじん ダイストマト きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午後 牛乳(乳) 豆花クッキー(小) (3歳以上) ばかうけ青のり(㊟)
7 ／ 水	タラのオーロラソースかけ	すりごま 三温糖 キャノーラ油		オレンジ	午後 牛乳(乳) 野菜ハイハイ
	ゆでキャベツ				午後 牛乳(乳) アンパンマンのおこめボール
8 ／ 木	ごはん	精白米			午後 牛乳(乳) カルシウムと鉄がとれるおいしいプリン(乳)
	みそ汁	じゃがいも	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	えのきたけ	午後 牛乳(乳) ココナッツサブレ(小乳)
9 ／ 金	さばの土佐煮		さば土佐煮(㊟)		午後 牛乳(乳) きなこ餅(㊟) (3歳以上) 源氏パイ(小)
	ほうれんそうともやしのごまあえ	すりごま 三温糖		ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午後 牛乳(乳) アンパンマンのひとくちビスケット(小乳)
10 ／ 土	ごはん	精白米			午後 牛乳(乳) 1才からのサッポロポテト(小)
	ジャージャー麺	干しうどん(小) キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	すりおろししょうが ねぎ なす	午後 牛乳(乳) 1 OPアンパンマンひとくちビスケット(小乳)
11 ／ 日	もやしとわかめのサラダ	すりごま 三温糖 キャノーラ油	カットわかめ	にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後 牛乳(乳) カルシウムと鉄がとれるおいしいプリン(乳)
	午後おやつ	カルシウムと鉄がとれるおいしいプリン(乳)	牛乳(乳)		午後 牛乳(乳) 1才からのサッポロポテト(小)
12 ／ 月	時計ごはん	精白米 三温糖 ブリッツ(旨サラダ) (小乳)	鶏ももひき肉 白みそ ちらしかまぼこ	すりおろししょうが	午後 牛乳(乳) 1 OPアンパンマンひとくちビスケット(小乳)
	すまし汁		カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん スイートコーン	午後 牛乳(乳) 1 OPアンパンマンひとくちビスケット(小乳)
13 ／ 火	野菜のしょうゆマヨドレあえ	エッグケアマヨネーズ		キャベツ こまつな きゅうり	午後 牛乳(乳) 1 OPアンパンマンひとくちビスケット(小乳)
	午後おやつ	1 OPアンパンマンのひとくちビスケット(小乳)	牛乳(乳)		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
14 ／ 水	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
15 ／ 木	(3歳未満) 国産やさしいゼリー	国産やさしいゼリー			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	中華飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	午後 牛乳(乳) Nアンパンマンのソフトせん(㊟)
16 ／ 金	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油		緑豆もやし にんじん たまねぎ はくさい	午後 牛乳(乳) カルテツほうれん草ドーナツ(小乳卵) (3歳以上) ぱりぱりパンキン
	国産ももゼリー	国産ももゼリー			午後 牛乳(乳) ミニぼんごさかな(㊟)
17 ／ 土	ごはん	精白米			午後 牛乳(乳) アンパンマンのベビーせんべい
	コンソメスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	午後 牛乳(乳) アンパンマン幼児用ビスケット(小乳) (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩)(小)
18 ／ 日	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ(小)	たまねぎ にんじん ふなしめじ	午後 牛乳(乳) 厚切りバウムクーヘン(小乳卵) (3歳以上) ハイハイ ブリッツ(ロースト塩バター)(小乳卵)
	午後おやつ	厚切りバウムクーヘン(小乳卵) (3歳以上) ハイハイ ブリッツ(ロースト塩バター)(小乳卵)	牛乳(乳)		午後 牛乳(乳) アンパンマンのベビーせんべい
19 ／ 月	ごはん	精白米			午後 牛乳(乳) アンパンマン幼児用ビスケット(小乳) (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩)(小)
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな えのきたけ	午後 牛乳(乳) アンパンマン幼児用ビスケット(小乳) (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩)(小)
20 ／ 火	豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後 牛乳(乳) マンナポーロ(卵)
	午後おやつ	アンパンマン幼児用ビスケット(小乳) (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩)(小)	牛乳(乳)		午後 牛乳(乳) マンナポーロ(卵)
21 ／ 水	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳(乳) マカロニあべかわ(小)
	大根のマヨドレサラダ	エッグケアマヨネーズ	かつお削り節	だいこん きゅうり にんじん	午後 牛乳(乳) マカロニあべかわ(小)
22 ／ 木	コアアプラス		コアアプラス(乳)		午後 牛乳(乳) マカロニあべかわ(小)
	午後おやつ	マカロニ(小) 三温糖	牛乳(乳) きなこ		

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (㊟)醤油由来の小麦 (乳)乳 (卵)卵 について表記してあります。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手)手づくりおやつです。



よくかんで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。

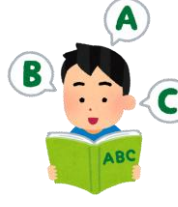
一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をする機会がとれるといいですね。



①よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。



②口周りの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音をはっきりします。顔や頭周りの血流がよくなり、脳も活性化します。



③よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ(午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 /金	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ	ねぎ	ABCのビスケット(小乳)
17 /土	きんぴら	こんにゃく キャノーラ油 三温糖 ごま油	鶏もも肉 ちくわ	れんこん さやいんげん にんじん	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	えびちび(小)	牛乳(乳)		えびちび(小)
19 /月	(3歳未満) デニッシュパン(バター)	デニッシュパン(バター) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
20 /火	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
21 /水	ごはん	精白米			午前 お茶
	けんちん汁	さといも こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かぼちゃポロ
22 /木	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	リッツクラッカー(小) (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳(乳)		リッツクラッカー(小) (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
23 /金	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ 鶏ももひき肉 だしパック	ごぼう にんじん ぶなしめじ	ABCのビスケット(小乳)
24 /土	きんぴら	こんにゃく キャノーラ油 三温糖 ごま油	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	ねぎ	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	ソフトゼリーの素	牛乳(乳)	フルーツミックス	バナナ
25 /日	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそラーメン	中華めん(小) キャノーラ油 ごま油	豚もも肉 赤みそ	にんじん ねぎ 緑豆もやし スイートコーン	お茶
26 /月	蒸しエビしゅうまい		えびしゅうまい(小)		午後 (手) フルーツパバロア(乳)
	午後おやつ	おととと(小乳)	牛乳(乳)		
27 /火	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	エントリー(小乳)
28 /水	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご(小)		午後 牛乳(乳)
	いんげんのごまあえ	三温糖 すりごま ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム(小乳卵)	牛乳(乳)	さやいんげん にんじん スイートコーン	おととと(小乳)
29 /木	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 牛乳(乳)
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		エントリー(小乳)
30 /金	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	お菓子			おととと(小乳)
31 /土	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	肉じゃが	キャノーラ油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	エントリー(小乳)
1 /日	土佐漬け	いりごま	かつお削り節	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)	牛乳(乳)		たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)
2 /月	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ にら ねぎ すりおろしにんにく	午前 牛乳(乳)
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	たべっ子どうぶつバター(小乳)
3 /水	学級型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(◎)	牛乳(乳)	タカミメロン	ぱりんこ減塩(◎) タカミメロン
4 /木	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	片栗粉 キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	かぼちゃ なす たまねぎ	ビスコ(みるく&きな粉) (小乳)
5 /金	揚げ鶏のレモン醤油あえ		鶏もも肉	レモン果汁	午後 牛乳(乳)
	トマト			トマト	ぶどうゼリー
6 /土	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	エントリー(小乳)
7 /日	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご(小)		午後 牛乳(乳)
	いんげんのごまあえ	三温糖 すりごま ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム(小乳卵)	牛乳(乳)	さやいんげん にんじん スイートコーン	おととと(小乳)
8 /月	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
9 /火	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
10 /水	ごはん	精白米			午前 お茶
	肉じゃが	キャノーラ油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	ハイハイ
11 /木	土佐漬け	いりごま	かつお削り節	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)	牛乳(乳)		たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)
12 /金	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ にら ねぎ すりおろしにんにく	午前 牛乳(乳)
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	たべっ子どうぶつバター(小乳)
13 /土	学級型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(◎)	牛乳(乳)	タカミメロン	ぱりんこ減塩(◎) タカミメロン
14 /日	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	エントリー(小乳)
15 /月	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご(小)		午後 牛乳(乳)
	いんげんのごまあえ	三温糖 すりごま ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム(小乳卵)	牛乳(乳)	さやいんげん にんじん スイートコーン	おととと(小乳)
16 /火	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
17 /水	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
18 /木	ごはん	精白米			午前 お茶
	肉じゃが	キャノーラ油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	ハイハイ
19 /金	土佐漬け	いりごま	かつお削り節	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)	牛乳(乳)		たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)
20 /土	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ にら ねぎ すりおろしにんにく	午前 牛乳(乳)
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	たべっ子どうぶつバター(小乳)
21 /日	学級型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(◎)	牛乳(乳)	タカミメロン	ぱりんこ減塩(◎) タカミメロン
22 /月	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	エントリー(小乳)
23 /火	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご(小)		午後 牛乳(乳)
	いんげんのごまあえ	三温糖 すりごま ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム(小乳卵)	牛乳(乳)	さやいんげん にんじん スイートコーン	おととと(小乳)
24 /水	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
25 /木	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
26 /金	ごはん	精白米			午前 お茶
	肉じゃが	キャノーラ油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	ハイハイ
27 /土	土佐漬け	いりごま	かつお削り節	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)	牛乳(乳)		たべっ子BABY(小) (3歳以上) ブリッツ(旨サラダ) (小乳)
28 /日	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ にら ねぎ すりおろしにんにく	午前 牛乳(乳)
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	たべっ子どうぶつバター(小乳)
29 /月	学級型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		午後 牛乳(乳)
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(◎)	牛乳(乳)	タカミメロン	ぱりんこ減塩(◎) タカミメロン
30 /火	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁	さといも	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	エントリー(小乳)
31 /水	五目野菜肉団子		五目野菜肉だんご(小)		午後 牛乳(乳)
	いんげんのごまあえ	三温糖 すりごま ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム(小乳卵)	牛乳(乳)	さやいんげん にんじん スイートコーン	おととと(小乳)
1 /木	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
2 /金	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (◎)醤油由来の小麦 (乳)乳 (卵)卵 について表記してあります。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手)手づくりおやつです。

6月の旬の食材

きゅうり、トマト、ピーマン、スッキーニ、メロン など

～きゅうり～



通年出回っている親しみのある野菜ですが、6月から9月ごろまで栽培されている夏野菜の代表です。
95%が水分で、「世界一栄養のない野菜」などと言われることもありますが、その水分と、残り5%に含まれるミネラルには、むくみをとる、ほてった身体を冷やす作用があるため、熱中症予防に役立ちます。
乳児にはポロポロして食べにくい野菜のため、奥歯が生え、咀嚼力もついてしっかりかみ砕き、すりつぶして食べられるようになるまでは、ゆでてやわらかくするなどの工夫が必要です。
給食には、20日(火)「キャベツときゅうりのおかかあえ」などで提供します。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう