

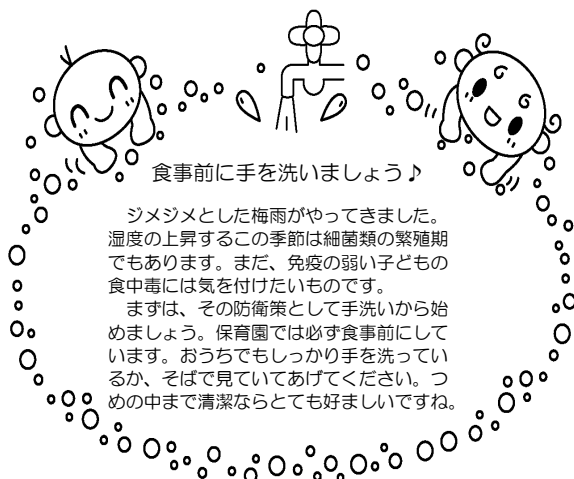


日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
1	土	牛乳 ツナ焼き 小魚	ごはん 小松菜のおひたし 味噌汁 バナナ 麦茶	ビスケット せんべい 牛乳	牛乳 小魚 ツナ 鶏卵 油揚げ かつお節	精白米 小麦粉 片栗粉 ビスケット せんべい	ねぎ 小松菜 人参 ニラ しめじ もやし パナナ	味噌 醤油 だし めんつゆ
3	月	牛乳 小魚	豚丼 かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 夏みかん 麦茶	カレーポテトピザ 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 かに蒲鉾 豆腐 わかめ チーズ ベーコン	精白米 白滝 春雨	人参 玉ねぎ 小ねぎ きゅうり 夏みかん じゃがいも	醤油 砂糖 めんつゆ みりん だし マヨネーズ 味噌 カレールウ
4	火	牛乳 小魚	ごはん スティック肉のオレンジジュース煮 アスパラガスとベーコンのソテー 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 鶏手羽元 ベーコン ヨーグルト	精白米 コーン バター いちごジャム	オレンジジュース アスパラガス 玉ねぎ しめじ えのき ほうれん草 キウイフルーツ パナナ	醤油 みりん ブイヨン だし 味噌 砂糖
5	水	牛乳 小魚	バターロールパン 和風根菜パルク コールスローサラダ スープ りんご 牛乳	細巻き寿司 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏ひき肉 焼き豆腐 ひじき スキムミルク チーズ ハム 海苔 鮭	バターロール 薄力粉 コーン 精白米	山芋 れんこん 人参 ネギ キャベツ 大根 チンゲン菜 りんご きゅうり	醤油 味噌 食塩 マヨネーズ 砂糖 酢 ブイヨン 鶏がら
6	木	牛乳 小魚	ごはん アジの香味揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	りんごケーキ 牛乳	牛乳 小魚 真鯿 かつお節 油揚げ 鶏卵	精白米 薄力粉 サラダ油 ごま バター	わけぎ しょうが 小松菜 人参 もやし さやえんどう オレンジ りんご	醤油 酢 砂糖 めんつゆ 味噌 だし
7	金	牛乳 小魚	きゅうりと和風スパゲッティ ブロッコリーのごま酢和え スープ バナナ 麦茶	チーストースト 牛乳	牛乳 小魚 ベーコン 蒲鉾 チーズ	スパゲッティ コーン バター ごま 食パン	キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ パナナ	醤油 だし 食塩 胡椒 酢 砂糖 ブイヨン 鶏がら マヨネーズ
8	土	牛乳 小魚	ピピンパ 切干大根のだし和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ビスコ 牛乳	牛乳 小魚 豚ひき肉 ツナ 豆腐	精白米 サラダ油 ごま ごま油 ビスコ	ほうれん草 もやし 人参 切干大根 きゅうり ねぎ キウイフルーツ	醤油 みりん 酢 砂糖 食塩 めんつゆ 味噌 だし
10	月	牛乳 小魚	けんちんうどん しゅうまい バナナ 麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳 小魚 鶏もも肉 竹輪 豚ひき肉 スキムミルク 豆乳 おから	うどん ごま油 シュウマイの皮 片栗粉 ホットケーキミックス サラダ油	大根 人参 ほうれん草 しめじ ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 食塩
11	火	牛乳 小魚	ごはん かじきのバーベキュー焼き 枝豆のほくほくサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	あじさいゼリー せんべい 麦茶	牛乳 小魚 カジキ 油揚げ ゼラチン	精白米 じゃがいも コーン せんべい	りんご 枝豆 人参 小松菜 キウイフルーツ ぶどうジュース レモン果汁 りんごジュース	醤油 みりん 酢 砂糖 マヨネーズ 食塩 味噌 だし
12	水	牛乳 小魚	食パン 一口カツ きゅうりとブロッコリーのみそマヨ和え スープ メロン 牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵 豆腐 わかめ 鮭	食パン バター パン粉 小麦粉 サラダ油 精白米	ブロッコリー キャベツ 人参 小ねぎ メロン	マヨネーズ 味噌 ブイヨン 鶏がら
13	木	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 鶏もも肉 竹輪 きな粉	精白米 ごま油 マカロニ	長ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 キャベツ いんげん グレープフルーツ	醤油 砂糖 めんつゆ 味噌 だし
14	金	牛乳 小魚	カレーライス パンパンジーサラダ スープ オレンジ 麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳 小魚 豚もも肉 鶏ささみ	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま ごま油 スティックパン	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 しいたけ オレンジ	カレールウ 醤油 酢 味噌 砂糖 ブイヨン 鶏がら
15	土	牛乳 小魚	四目うどん チキンナゲット ブロッコリー添え バナナ 麦茶	バーンクレーン 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 チキンナゲット	うどん バーンクレーン	ほうれん草 人参 しいたけ ブロッコリー バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 トマトケチャップ マヨネーズ
♡ 19	水	牛乳 小魚	バターロールパン 和風根菜パルク コールスローサラダ スープ グレープフルーツ 牛乳	細巻き寿司 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏ひき肉 焼き豆腐 ひじき スキムミルク チーズ ハム 海苔 鮭	バターロール 薄力粉 コーン 精白米	山芋 れんこん 人参 ネギ キャベツ 大根 チンゲン菜 グレープフルーツ きゅうり	醤油 味噌 食塩 マヨネーズ 砂糖 酢 ブイヨン 鶏がら

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
♡19日はウェルカムランチです。

<今月の平均栄養素量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	472kcal	19.1g	14.4g
3～5歳児	571kcal	23.1g	17.2g



食事前に手を洗いましょう♪

ジメジメとした梅雨がやってきました。
湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期
でもあります。まだ、免疫の弱い子どもの
食中毒には気を付けたいものです。
まずは、その防衛策として手洗いから始
めましょう。保育園では必ず食事前にして
います。おうちでもしっかり手を洗って
いるか、そで見てあげてください。つ
めの中まで清潔ならとても好ましいですね。

3色食品群という食品の分け方をご存じでしょうか。食品が持つ栄養素の働きの特徴によ
って、食品を「赤色・黄色・緑色」の3つのグループに分類したものです。（この献立
表の食品の分類も3色食品群の考え方で書いてあります。）

- ・赤色：血や肉になるもの
たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・乳・卵・大豆製品）や海藻類がここに入ります。
- ・黄色：熱や力となるもの
糖質を多く含む食品（ごはん・パン・麺・いも類など）や油脂類がここに入ります。
- ・緑色：体の調子を整えるもの
ビタミンやミネラルを多く含む食品（野菜・きのこ・果物）がここに入ります。

子どもたちには主食・主菜・副菜というような概念を理解することはまだ難しいでし
ょうが、食品をわかりやすく色分けすることによって、子どもたちがバランスのよい食事を
摂る助けになると考えています。