

# 6月献立表



6月4日～10日は  
「歯と口の健康習慣」です

食事は歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯磨きも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛み応えのあるものを選ぶのがおすすめです。



(いただきますごちそうさま 参照)  
6日～10日のおやつはかみかみメニューになっています！

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>魚の竜田揚げ</b> さば、にんにく、生姜、塩、醤油、みりん、酒、片栗粉、油、トマト <b>彩りサラダ</b> さつまいも、きゅうり、人参、アスパラ、りんご、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ <b>小松菜の味噌汁</b> 小松菜、玉葱、人参、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>ヨーグルト</b>	<b>ご飯</b> <b>★野菜たっぷり</b> <b>チンジャオロース</b> 豚肉、筍、人参、ピーマン、パプリカ、玉葱、きゅうり、油、にんにく、塩、砂糖、醤油、鶏がらだし、ごま油 <b>ブロッコリーのツナ和え</b> ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 <b>ワントンスープ</b> ワントンの皮、玉葱、ニラ、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし <b>バナナ蒸しパン</b> 小麦粉、B.P、砂糖、卵、油、バナナ、レモン汁 <b>牛乳</b>	<b>マーボー丼</b> 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、鶏がらだし <b>春雨の酢の物</b> 春雨、きゅうり、カニカマ、もやし、砂糖、酢、ごま <b>すまし汁</b> 玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、いりこ、塩、醤油 <b>抹茶の豆乳寒天</b> 抹茶、寒天、砂糖、豆乳、黒砂糖 <b>牛乳</b>	<b>大豆ピラフ</b> 米、大豆、ウインナー、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、バター、塩 <b>なすの味噌汁</b> なす、じゃが芋、油揚げ、いりこ、味噌 <b>バナナ菓子</b> <b>牛乳</b>		
	<b>ラーメン</b> 中華麺、焼き豚、もやし、コーン、玉葱、チンゲン菜、鶏がらだし、塩、醤油、いりこ <b>レバーの甘辛煮</b> 鶏レバー、砂糖、醤油、にんにく、生姜 <b>オクラサラダ</b> オクラ、きゅうり、ちくわ、ごま、醤油、砂糖 <b>バナナ</b> <b>★カルシウムバー</b> チーズ、スキムミルク、小麦粉、B.P、バター、砂糖、卵、レーズン <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>コーンマヨネーズ焼き</b> さわら、マヨネーズ、スキムミルク、チーズ、あおさ、コーン、トマト <b>ひじきの華風和え</b> ひじき、人参、きゅうり、卵、醤油、砂糖、酢 <b>野菜汁</b> 玉葱、人参、じゃが芋、なす、いりこ、味噌 <b>ココア入りの牛乳もち</b> 牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	<b>わかめご飯</b> 米、押し麦、わかめふりかけ <b>ロールきゅう</b> きゅうり、鶏ミンチ、豚ミンチ、椎茸、玉葱、ケチャップ、ソース、バター、コンソメ <b>さつまいもの甘煮</b> さつまいも、砂糖、醤油 <b>玉葱のすまし汁</b> 玉葱、えのき、葱、塩、鶏がらだし <b>★かりかりいりこ</b> いりこ、みりん、醤油、砂糖、ごま、塩 <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>豆腐のグラタン</b> 豆腐、ほうれん草、玉葱、しめじ、高野豆腐、コーン、豚ミンチ、小麦粉、牛乳、コンソメ、パン粉、チーズ <b>甘酢和え</b> きゅうり、人参、きゅうり、しらす干し、塩、砂糖、酢 <b>わかめスープ</b> わかめ、人参、じゃが芋、大根、醤油、塩、鶏がらだし <b>★黒米と枝豆のおにぎり</b> 米、黒米、枝豆、さつまいも、塩 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> さば、味噌、酒、醤油、砂糖、生姜、片栗粉、ほうれん草 <b>★ジャーマンポテト</b> じゃが芋、さつまいも、玉葱、ウインナー、パセリ、塩、こしょう、油 <b>とろみ汁</b> 大根、人参、玉葱、チンゲン菜、片栗粉、いりこ、塩、醤油 <b>オレンジ</b> <b>黒ごまかりんとう</b> 小麦粉、ごま、ごま油、黒砂糖、油 <b>牛乳</b>	<b>鶏そぼろ寿司</b> 米、昆布、酢、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、醤油 <b>もやしのすまし汁</b> もやし、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油 <b>バナナ菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>ハヤシライス</b> 米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油 <b>ひじきとれんこんのサラダ</b> ひじき、れんこん、人参、コーン、マヨネーズ、醤油 <b>オレンジ</b> <b>フルーツゼリー</b> パイン、白桃、みかん、キウイ、砂糖、寒天 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> 鶏肉、酒、にんにく、砂糖、酢、醤油、ブロッコリー <b>切干し大根の含め煮</b> 切干し大根、人参、いんげん、さつまいも、砂糖、醤油 <b>チンゲン菜の味噌汁</b> チンゲン菜、南瓜、玉葱、椎茸、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>チーズポテト</b> フライドポテト、油、チーズ <b>牛乳</b>	<b>塩焼きそば</b> 焼きそば麺、豚肉、いか、玉葱、人参、ピーマン、きゅうり、油、鶏がらだし、塩、あおさ <b>ナムル</b> ほうれん草、もやし、人参、ごま、ごま油、酢、醤油、鶏がらだし <b>ミルクスープ</b> さつまいも、なす、白菜、葱、コンソメ、塩、牛乳 <b>★あさりご飯おにぎり</b> 米、あさり、グリーンピース、昆布、酒、醤油 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>厚揚げの煮物</b> じゃが芋、厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、砂糖、醤油 <b>磯辺和え</b> もやし、人参、えのき、海苔、醤油 <b>コンソメスープ</b> ウインナー、玉葱、しめじ、パセリ、塩、コンソメ <b>メロン</b> <b>冷やしぜんざい</b> 小豆、砂糖、塩、白玉粉、あんこ <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>かつおの照り焼き</b> かつお、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒、片栗粉、トマト <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、玉葱、そら豆、人参、レーズン、マヨネーズ <b>なすと玉葱の味噌汁</b> なす、玉葱、きゅうり、葱、いりこ、味噌 <b>アーモンドドーナツ</b> ミックス粉、B.P、牛乳、卵、砂糖、塩、アーモンド、油 <b>牛乳</b>	<b>穴子ご飯</b> 米、穴子、ごぼう、人参、キヌサヤ、海苔、砂糖、醤油 <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>★ポロネーゼ</b> スパゲティ、塩、油、玉葱、人参、にんにく、合ミンチ、こしょう、デミグラスソース、ケチャップ、醤油、チーズ <b>★あさり豆腐</b> 豆腐、あさり、酒、ごま油、片栗粉、塩、こしょう、薄口醤油、あおさ <b>きゅうりスープ</b> きゅうり、人参、玉葱、小松菜、コンソメ、塩 <b>★おこわ風おにぎり</b> 米、もち米、豚肉、人参、筍、椎茸、酒、ごま油、醤油、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>パトウフライ</b> パトウ、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、きゅうり <b>ねばねばサラダ</b> オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、スキムミルク、醤油 <b>白菜の味噌汁</b> 白菜、わかめ、人参、かまぼこ、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>水ようかん</b> あんこ、寒天、砂糖、くす粉 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉じゃが</b> 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、油 <b>アスパラとトマトのサラダ</b> アスパラ、トマト、卵、油、マヨネーズ、塩、こしょう <b>ふのすまし汁</b> 玉葱、おつゆ、葱、いりこ、塩、醤油 <b>コロコロラスク</b> 食パン、砂糖、バター <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の南蛮漬け</b> あじ、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油、片栗粉、油 <b>ごま和え</b> ブロッコリー、コーン、醤油、ごま <b>そうめん入り味噌汁</b> そうめん、白菜、わかめ、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>カルピスゼリー</b> カルピス、寒天、黄桃 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>★豆腐とささみのつくね</b> 豆腐、ささみ、片栗粉、醤油、みりん、酒、砂糖、ごま油、ブロッコリー <b>夏みかんサラダ</b> 夏みかん、きゅうり、きゅうり、レーズン、油、塩、こしょう <b>油揚げの味噌汁</b> 南瓜、人参、玉葱、油揚げ、いりこ、味噌 <b>でんでんむしケーキ</b> ロールケーキ、ブリッツ <b>牛乳</b>	<b>カレーピラフ</b> 米、ウインナー、玉葱、人参、カレー粉、コンソメ、塩、バター、グリーンピース <b>きのこスープ</b> 玉葱、しめじ、えのき、パセリ、コンソメ、塩 <b>オレンジ菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>ひやしうどん</b> うどん、きゅうり、トマト、油揚げ、砂糖、醤油、昆布、かつお節、みりん、醤油、海苔 <b>とり天</b> 鶏肉、にんにく、塩、こしょう、酒、天ぷら粉、小松菜、醤油 <b>南瓜の含め煮</b> 南瓜、いんげん、砂糖、醤油 <b>梅おかおにぎり</b> 米、梅干し、かつお節、醤油 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> 豆腐、人参、玉葱、枝豆、えのき、みりん、醤油、酒、片栗粉 <b>春雨の炒め煮</b> 春雨、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、ごま油、鶏がら、砂糖、醤油 <b>豚汁</b> 豚肉、白葱、大根、ごぼう、こんにゃく、いりこ、味噌 <b>じゃが芋ピザ</b> じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、スキムミルク、トマト、玉葱、コーン、チーズ <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> さけ、塩、トマト <b>三色和え</b> 小松菜、人参、卵、醤油 <b>ラッキー味噌汁</b> 玉葱、さつまいも、白菜、人参、葱、いりこ、味噌 <b>スイカ</b> <b>★ケロケロまんじゅう</b> 抹茶、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>スコップコロケ</b> 南瓜、じゃが芋、玉葱、塩、豚ミンチ、こしょう、パン粉、油、パセリ、トマト <b>塩つべ和え</b> きゅうり、もやし、人参、塩昆布、醤油 <b>マロニースープ</b> マロニー、玉葱、人参、あさり、にら、醤油、塩、鶏がらだし <b>バナナ</b> <b>スティックパイ</b> パイ生地、砂糖 <b>牛乳</b>	<p>野菜の苗植えがスタート。実っていくのが楽しみです。</p> <p>●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</p> <p>●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。</p> <p>★印は新しいメニューです。</p>	