

日	曜日	未満児 おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	水	クッキー	焼きそば・胡瓜のピクルス・かき玉汁・オレンジ・ふりかけ	ポテトフライ 野菜ジュース	食育(きく)配膳開始 食育(ひまわり)虫歯予防の話	豚もも肉・青のり・卵	米・中華めん・油・砂糖 ごま油・片栗粉・じゃが芋	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・オレンジ
2	木	ビスケット	洋風寿司・ブロッコリーのチーズ焼き・豚汁・バナナ	麩のラスク スポロン	食育(きく) 虫歯予防の話	ハム・ツナ缶・チーズ 豚もも肉・豆腐	米・マヨネーズ・コンニャク 油・里芋・麩・バター・砂糖	コーン缶・ブロッコリー・ゴボウ・大根 人参・椎茸・バナナ
3	金	リンゴ ジュース	ポークビーンズ・シュウマイ・胡瓜漬け・オレンジ・のり缶	ドーナツ・牛乳	食育(ゆり)虫歯予防の話 避難訓練・身体測定	豚もも肉・大豆・のり缶	米・じゃが芋・油・砂糖 バター	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース 胡瓜・オレンジ
4	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶		山家会	カニカマ	パン	胡瓜・バナナ
6	月	牛乳	ビビンバ・華風サラダ・ワカメスープ・バナナ	チーズトースト ブドウジュース		豚ひき肉・ハム・ワカメ チーズ	米・砂糖・ごま油・ごま・油 春雨・食パン	玉ねぎ・ニンニク・人参・もやし・胡瓜 ほうれん草・バナナ
7	火	クッキー	ハヤシライス・シーザーサラダ・メロン	フルーチェ	歯科検診13:00~ (すみれ・きく・ゆり)	豚もも肉・チーズ・牛乳	米・油	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン缶・トマト レタス・胡瓜・メロン
8	水	せんべい	カボチャの中華風煮・キャベツと胡瓜の塩もみ・お吸い物・トマト	ホットドック・牛乳	体育指導日	豚ひき肉・ワカメ・ウインナー	米・油・砂糖・片栗粉・パン	カボチャ・人参・ピーマン・胡瓜・キャベツ 玉ねぎ・トマト
9	木	ビスケット	バジルチキン・サウザンサラダ・麩とワカメのみそ汁・オレンジ	プリン(せんべい)		鶏もも肉・チーズ・ワカメ 煮干し粉	米・オリーブ油・麩	ニンニク・レタス・胡瓜・オレンジ
10	金	クッキー	ワカメご飯・カレーじゃが煮・しめじのみそ汁・バナナ	ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・菓子	時の記念日	豚もも肉・煮干し粉 ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ	米・じゃが芋・油・砂糖	ワカメ・玉ねぎ・人参・ゆいげり しめじ・バナナ
11	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
13	月	ビスケット	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ピーマン・パプリカ
14	火	せんべい	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・オレンジ	ツナ蒸しパン・牛乳	歯科検診13:00~ (ひまわり・たんぼぼ ちゅうりっぷ)	豚ひき肉・卵・スキムミルク ツナ缶・チーズ	米・スパゲティ・バター・油 片栗粉・ホットケーキミックス・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶・トマト レタス・胡瓜・コーン缶・オレンジ・パプリカ
15	水	ウエハース	鮭のオープン焼き・キャベツの胡麻和え・コンソメスープ・トマト	フルーツのヨーグルト和 え		塩鮭・ベーコン・ヨーグルト	米・マヨネーズ・ごま・砂糖 じゃが芋	玉ねぎ・レタス・キャベツ・人参・トマト・ﾍﾞﾝﾄﾞ・ﾐｶﾝ パイン・バナナ
16	木	クッキー	こぎつねご飯・肉冷麦・豆腐サラダ・メロン	ふかし芋・ショア	ジャガイモ掘り (予定)	油揚げ・豚もも肉・豆腐	米・そうめん・油・じゃが芋	レタス・人参・胡瓜・メロン
17	金	牛乳	豆腐の真砂揚げ・胡瓜とツナの和え物・野菜のみそ汁・バナナ	ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・菓子		豆腐・芝エビ・鶏ひき肉 卵・ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・ツナ缶・煮干し粉	米・片栗粉・油・砂糖・ごま じゃが芋	人参・春菊・玉ねぎ・胡瓜・トマト
18	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
20	月	ビスケット	松風焼き・ツナマヨサラダ・豆腐となめこのみそ汁・トマト・のり缶	ゼリー		鶏ひき肉・卵・ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・牛乳 ツナ缶・豆腐・煮干し粉	米・パン粉・ごま・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	ネギ・生姜・胡瓜・玉ねぎ・レタス なめこ・トマト
21	火	野菜 ジュース	鶏の唐揚げ・五目ナムル・ワカメとじゃが芋のみそ汁・バナナ・甘昆布	フランスパン・牛乳	夏至	鶏ささ身・ハム・ワカメ 煮干し粉・甘昆布	米・片栗粉・油・ごま油 じゃが芋・フランスパン	生姜・ニンニク・胡瓜・人参・キャベツ もやし・バナナ
22	水	せんべい	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・菓子	体育指導日	豚もも肉・ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ	米・油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース・リンゴ・みかん パイン・胡瓜・レタス
23	木	牛乳	竹輪の二色揚げ・ポテトサラダ・ワカメと豆腐のスープ・ふりかけ・オレンジ	ビスケット・チーズ リンゴジュース		竹輪・青のり・ワカメ 豆腐・チーズ	米・小麦粉・油・じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜・人参・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ
24	金	クッキー	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	アイス		油揚げ・豚もも肉・ツナ缶	うどん	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜 バナナ
25	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
27	月	ビスケット	肉団子・サラダ・キャベツスープ・オレンジ・ふりかけ	コーンフレーク・牛乳	プール開き	豚ひき肉・卵・ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ ベーコン・牛乳	米・小麦粉・ごま油・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン・トマト・ﾍﾞﾝﾄﾞ 胡瓜・キャベツ・人参・オレンジ
28	火	牛乳	肉味噌豆腐・チキンナゲット・胡瓜とワカメの酢の物・バナナ	ヨーグルトチーズパン オレンジジュース	5歳児健康検査 (きく)	豚ひき肉・豆腐・ワカメ ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・ヨーグルト	米・油・砂糖・片栗粉・麩 ごま油・小麦粉	生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・椎茸 胡瓜・バナナ・レーズン
29	水	ヤクルト	ハンバーグ・マカロニサラダ・野菜スープ・トマト	プチパフェ		豚ひき肉・卵・ｽｷﾞﾏﾝｸﾞ・牛乳 ハム・生クリーム	米・パン粉・油・マカロニ マヨネーズ・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 キャベツ・トマト・みかん・モモ・パイン
30	木	クッキー	五目ひじき・ウインナー・豆乳入り野菜のみそ汁・バナナ	ポップコーン・牛乳		大豆・さつま揚げ・ウインナー 豆乳・煮干し粉	米・ｺｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・油・砂糖 じゃが芋・ﾎｯﾌﾟｺｰﾝ・バター	ひじき・人参・玉ねぎ・バナナ

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 547キロカロリー) (カルシウム240mg) (食塩 2.5g)
3歳未満児：(エネルギー 513キロカロリー) (カルシウム239mg) (食塩 2.1g)

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園で人気のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆ツナマヨサラダ(4人分) ☆(6月20日の給食)

胡瓜 60g、レタス 32g、塩 少々、ツナ缶 32g、マカロニ 12g、マヨネーズ 32g

①胡瓜は半月、レタスは1cm幅に切り、塩でもんでおく。②マカロニを茹でる。

③①の水分をしぼり、マカロニと一緒にマヨネーズと和える。

できあがり♪

