

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		旬の食材を取り入れました。 雷汁・あじさい羹はこの時期ならではのメニューです。	
1	月	ごはん 松風焼き ナムル 雷汁 メロン	コーンと いんげんのソテー	牛乳 お菓子2種類	6月4日はむし歯予防デーです！ <b>歯を丈夫にする食生活</b>	
2	火	ごはん 魚の胡麻味噌焼き シルバーサラダ 味噌汁 オレンジ	きゅうりとわかめの かげん酢和え	お茶 焼きうどん	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>☆歯をつくる食べ物</p> <p>(カルシウムを多く含む食品) 牛乳・乳製品や小魚、海藻類 (ビタミンA・Cの多い食品) 人参・ほうれん草・トマトなど (たんぱく質の多い食品) 肉・魚・豆腐・卵など</p> </div> 	
3	水	ピーフストロガノフ グリーンサラダ ミニトマト オレンジ		お茶 ヨーグルト お菓子1種類	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>☆よく噛んで食べよう</p> <p>ごぼうやれんこんなど繊維の多いものをよく噛んで食べることも、丈夫な歯を作ります。繊維は歯と歯の間の食べかすもきれいに掃除してくれます。</p> </div> 	
4	木	かけうどん 厚焼き卵 アスパラガスのおかか和え オレンジ	米マカロニサラダ	お茶 骨太チャーハン お茶 中華五目蒸しご飯	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>☆甘いものに要注意</p> <p>子ども達の好きなお菓子や清涼飲料水にも砂糖が多く含まれています。むし歯のもととなる甘い食べ物は摂りすぎないようにしましょう！</p> </div> 	
5	金	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 メロン	きんぴらごぼう	牛乳 ホットケーキ りんごジュース お菓子2種類	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>子ども達の好きなお菓子や清涼飲料水にも砂糖が多く含まれています。むし歯のもととなる甘い食べ物は摂りすぎないようにしましょう！</p> </div> 	
6	土	ごはん 焼魚 粉吹芋 味噌汁 オレンジ	がんも煮	牛乳 お菓子2種類		
8	月	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの含め煮 味噌汁 メロン	大豆もやしの中巻和え	牛乳 ロールカステラ		
9	火	ごはん 魚のチーズフライ 野菜の煮物 清汁 オレンジ	ウイナーソテー	牛乳 プリンパン	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○ ○</p> <p>カルシウムいっぱいのおやつです！</p> <p><b>骨太チャーハン</b></p> </div>	
10	水	カレー(ライス) フレンチサラダ メロン	茹でたまご	牛乳 お菓子2種類	<p>《材料》4人分</p> <p>ごはん 茶碗に軽く4杯 桜海老 大さじ11/2 白胡麻 小さじ1 しらす干し 大さじ3 長ねぎ 長さ20cm位 卵 1個 油 適量 塩・こしょう 小さじ1/3 油 適量</p> 	
11	木	はちみつパン オムレツのミートソースかけ アスパラガスの中華風和え コーンスキムスープ オレンジ	和風パスタ	お茶 あじさい羹 お菓子1種類 お茶 あんみつ	<p>《作り方》</p> <p>① 桜海老は細かくしておく。しらす干しはさっと洗う。 ② 長ねぎはみじん切りにしておく。卵を溶きほぐし、ふわふわに炒めておく。 ③ フライパンに油を熱し、長ねぎを炒め、①・ごはん・白胡麻を加え、さらに炒める。 ④ ③に塩・こしょうで味を整え、②の卵も加え、全体をよく混ぜ合わせる。</p>	
12	金	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 メロン	くし型トマト	牛乳 揚げパン		
13	土	ごはん 鶏肉のマーレード煮 さやいんげんと人参のソテー 味噌汁 オレンジ	きゅうりテック マヨネーズ添え	牛乳 お菓子2種類		
19	金	ごはん レバーのカレー揚げ ひじきの胡麻和え 味噌汁 オレンジ	たらこパスタ	お茶 フルーツ白玉		
30	火	ごはん 豆腐のつくね焼き 胡麻酢和え 味噌汁 すいか	ふきの土佐煮	牛乳 野菜サンド	<p>*献立は都合により変更することがあります。 *斜字体は園独自の献立です。 *園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国で食べられているおやつを献立に取り入れています。</p>	