

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 ソーセージフライ 卵の花の炒り煮 小松菜のお浸し みそ汁(いんげん・まいたけ)	普通牛乳・魚肉ソーセージ・鶏卵・おから・油揚げ・かにかまぼこ・淡色辛みそ・まぐろ油漬缶詰(白)	ビスケット・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖・いりごま	にんじん・ごぼう・根深ねぎ・生しいたけ・こまつな・りよくとうもろやし・さやいんげん・たまねぎ・まいたけ・オレンジジュース・えのきたけ味付け缶詰
2 金	黒米ご飯 ほっけの塩焼き 生揚げと野菜の煮物 たくあん 豚汁	普通牛乳・塩ほっけ・生揚げ・ぶたかた・油揚げ・淡色辛みそ・ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・じゃがいも・板こんにゃく・塩せんべい	ごぼう・にんじん・たくあん漬・だいこん・にんじん・根深ねぎ・ぶなしめじ
5 月	マーボー丼 大豆サラダ ほうれん草のごま和え りんごジュース チーズ	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・大豆・さつま揚げ・淡色辛みそ・プロセスチーズ	精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・ごま	バナナ・根深ねぎ・にんじん・冷凍コーン・きゅうり・ほうれん草・キャベツ・りんごジュース・乾わかめ
6 火	ご飯 ささみフライ きんぴら 小松菜の磯辺和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	乳酸菌飲料・鶏卵・若鶏ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・板こんにゃく・いりごま・砂糖・ホットケーキミックス・メープルシロップ	ごぼう・にんじん・こまつな・ぶなしめじ・焼きのり・たまねぎ・乾わかめ・生しいたけ・ネーブル
7 水	ご飯 赤魚のみそ焼き くきわかめの煮付け ゆかり和え すいとん汁	ドリンクヨーグルト・あかうお・淡色辛みそ・さつま揚げ・油揚げ・普通牛乳・きな粉	ビスケット・精白米・砂糖・板こんにゃく・薄力粉・マカロニ・スパゲティ・黒砂糖	くきわかめ・にんじん・れんこん・キャベツ・ほうれん草・しその葉・だいこん・はくさい・根深ねぎ
8 木	玄米ご飯 スコッチエッグ風 切干大根の煮付け いか焼きそば みそ汁(ほうれん草・えのき)	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・うずら卵水煮缶詰・油揚げ・するめいか・さくらえび素干し・淡色辛みそ	精白米・パン粉・調合油・砂糖・中華めん・観世ふ	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・切干しだいこん・青ピーマン・キャベツ・あおのり・ほうれん草・えのきたけ・バナナ
9 金	ハヤシライス らっきょう シーチキンサラダ 牛乳 するめ メロン	普通牛乳・ぶたもも・まぐろ油漬缶詰(白)・するめ	精白米・調合油・薄力粉・和風ドレッシング	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャップ・トマト・らっきょう漬・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・冷凍コーン・きょうな・メロン・りんごジュース
12 月	ピピン丼 さつま揚げと野菜の煮物 煮卵 ぶどうジュース	普通牛乳・ぶたかたロース・さつま揚げ・鶏卵・きな粉	精白米・調合油・いりごま・ごま油・砂糖・薄力粉	バナナ・ほうれん草・りよくとうもろやし・にんじん・生しいたけ・ぶどうジュース
13 火	玄米ご飯 タラの磯フライ 根菜の豚バラ煮 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐・椎茸)	ドリンクヨーグルト・たら・鶏卵・ぶたばら・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	塩せんべい・精白米・パン粉・薄力粉・調合油・片栗粉・砂糖・いりごま・コッペパン	あおのり・だいこん・にんじん・こまつな・生しいたけ・たまねぎ・乾わかめ・いちごジャム
14 水	ご飯 かに玉 かぼちゃの煮付け 青菜のツナマヨネーズ和え みそ汁(かんぴょう・油揚げ) グレープフルーツ	普通牛乳・鶏卵・かにかまぼこ・まぐろ油漬缶詰(白)・油揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト	精白米・砂糖・片栗粉・いりごま・マヨネーズ・甘辛せんべい	根深ねぎ・グリーンピース・くりかぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・冷凍コーン・かんぴょう・にんじん・ぶなしめじ・グレープフルーツ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・もも缶詰
15 木	ご飯 さわらのごまみそ焼き 大根のそぼろ金平 マカロニサラダ みそ汁(生揚げ・ほうれん草)	普通牛乳・さわら・淡色辛みそ・ぶたひき肉・ロースハム・生揚げ	衛生ボーロ・精白米・砂糖・ごま・いりごま・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	だいこん・にんじん・きゅうり・冷凍コーン・えのきたけ・ほうれん草・オレンジジュース・しその葉
16 金	保育参観			
19 月	ご飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ もずく酢 みそ汁(豚肉・小松菜)	普通牛乳・さば・赤色辛みそ・ロースハム・ぶたもも・木綿豆腐・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	精白米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	バナナ・しょうが・冷凍コーン・にんじん・かいわれ・きゅうり・もずく・赤ピーマン・ほんしめじ・こまつな

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 火	他人丼 ビーフン炒め いそべ和え きのこ汁 バナナ	ドリンクヨーグルト・ぶたかた・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・砂糖・ビーフン・ごま油・調合油・ホットケーキミックス・無塩バター・ミルクチョコレート	たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・にんじん・ほうれん草・りよくとうもろやし・焼きのり・生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ・だいこん・根深ねぎ・バナナ
☆ 21 水	いなり寿司 チキンカツ 厚焼き卵 しらす和え みそ汁(大根・椎茸) ヨーグルト	普通牛乳・油揚げ・若鶏もも・鶏卵・さくらえび素干し・しらす干し・淡色辛みそ・ヨーグルト	ビスケット・精白米・砂糖・薄力粉・パン粉・調合油・いりごま・黒砂糖	こまつな・キャベツ・だいこん・だいこんの葉・にんじん・生しいたけ
22 木	玄米ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 切干大根の酢づけ みそ汁(小松菜・しめじ) もも缶	べにざけ・油揚げ・大豆・淡色辛みそ・普通牛乳	ビスケット・精白米・砂糖・調合油・いりごま	りんごジュース・ひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう・切干しだいこん・こまつな・ぶなしめじ・たまねぎ・もも缶詰
23 金	シーフードカレー 福神漬 イタリアンサラダ 牛乳 オレンジ 食べる煮干し	普通牛乳・するめいか・しばえび・あさり・かにかまぼこ・煮干し・ドリンクヨーグルト	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・レタス・アスパラガス・塩わかめ・冷凍コーン・かいわれ・ネーブル
26 月	ご飯 モロのみそ焼き 切昆布の煮付け 三色ナムル かきたま汁	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・さつま揚げ・鶏卵	精白米・砂糖・いりごま・ごま油・片栗粉	バナナ・刻み昆布・にんじん・生しいたけ・りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのきたけ
27 火	玄米ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目煮 マカロニのチャップ炒め なめこ汁 プリン	普通牛乳・鶏むね・さつま揚げ・大豆・木綿豆腐・赤色辛みそ	塩せんべい・精白米・片栗粉・調合油・板こんにゃく・砂糖・マカロニ・スパゲティ・プリン・じゃがいも	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・エリンギ・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ・ぶどうジュース
28 水	お弁当の日			
29 木	ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 青菜の納豆和え みそ汁(かぶ・人参)	普通牛乳・ぶたもも(脂身)・納豆・淡色辛みそ・ラクトアイス	ビスケット・精白米・じゃがいも・しらたき・砂糖・調合油・いりごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ごぼう・かいわれ・こまつな・キャベツ・ぶなしめじ・かぶ・かぶの葉・葉だいこん
30 金	チキンカレー らっきょう 海藻サラダ 飲むヨーグルト するめ グレープフルーツ	普通牛乳・鶏もも・かにかまぼこ・ドリンクヨーグルト・するめ	ビスケット・精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・らっきょう漬・レタス・きゅうり・塩わかめ・ホースラディッシュ・冷凍コーン・きょうな・グレープフルーツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (β-胡萝卜素)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
438 Kcal	16.2 g	11.1 g	138 mg	2.3 mg	168 μg	0.23 mg	0.23 mg	23 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。  
 ※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※ ☆印は、誕生会です。

**おいしく食べるためのむし歯予防**

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし歯予防のポイント**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬い食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をすすめる
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

**さつまいもの植えつけ**

秋の味覚のさつまいもは、暖かくなってきた5、6月に植えつけをします。東園の子ども達や、卒園児の学童さんがお手伝いをして、250本の苗を植えました。収穫できる秋が待ち遠しいですね。