

日	曜	昼食献立名	9時おやつ(乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	月	発芽玄米入りご飯 さばとかぼちゃの団子 酢みそ和え 小松菜とにんじんのすまし汁	豆乳	牛乳 ●カルシウムトースト	米、食パン、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、さば(水巻缶)、かまぼこ(卵不使用)、おから、バター、ちりめんじゃこ、みみそ(淡色辛みそ)、ごま、粉チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり
2・16	火	キッズピビンバ しましま中華きゅうり 豆腐入りわかめスープ フルーツ	牛乳	豆乳 ★バスブーサ ★世界の料理(エジプト)	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	調製豆乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、バター、ごま	きゅうり、オレンジ、にんじん、ごまつな、もやし、ねぎ、カットわかめ、しょうが
3・17	水	関口食パン ●サーモンのざくざくフライ ココロマリネ 小松菜とエリンギの豆乳スープ	豆乳	牛乳 納豆チャーハン	関口食パン、米、さつまいも(皮付)、コーンフレーク、押麦、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、オリーブ油	牛乳、さけ、無調整豆乳、挽きわり納豆、脱脂粉乳、きな粉	ばんかん、ごまつな、きゅうり、かぶ、ねぎ、たまねぎ、エリンギ
4	木	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ いんげんとじゃこの酢の物 きゃべつとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 野菜ブリッツ	米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、鶏ひき肉、だいず(乾)、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	バナナ、にんじん、キャベツ、いんげん、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ
5・19	金	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 にんじんしりしり ●じゃがいもといんげんのみそ汁	豆乳	牛乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	米、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	メロン、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん、たまねぎ、しょうが
6・20	土	ご飯 あじの磯辺焼き 白菜の和え物 ほうれん草のみそ汁	牛乳	牛乳 ゆかりオイルおにぎり	米、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、ごま油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、オレンジ、ほうれん草、はくさい、にんじん、あおのり
8・22	月	発芽玄米入りご飯 あこう鯛のカレーガーリック焼き ●かみかみサラダ みず菜とウインナーのスープ	豆乳	牛乳 ★みそポテト ★郷土食(埼玉県)	じゃがいも、米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、あこうだ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、きょうな(みずな)、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、にんにく
9・23	火	じゃじゃ麺 もやしとちくわの磯風味炒め キャベツとにらのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 鶏肉とひじきの炊き込みご飯	干しうどん、米、押麦、ごま油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ(卵不使用)、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にら、ひじき、しょうが、あおのり
10・24	水	発芽玄米入りご飯 レバーの揚げ焼きソースがらめ 三色納豆あえ 厚揚げと茄子のみそ汁	豆乳	牛乳 あじさい寒天	米、てんさい糖、発芽玄米、上新粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚レバー、生揚げ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、バナナ、ごまつな、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、かんでん(粉)、しょうが

日	曜	昼食献立名	9時おやつ(乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
11・29	木・月	発芽玄米入りご飯 ★きやべつのみそ汁 切り干し大根とかぶの香ばしみそ汁	牛乳	牛乳 ココアお麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、いわし、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、かぶ、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、うめびしお、しょうが	
12・26	金	厚揚げとツナのキーマカレー きゃべつとトマトのイタリアンサラダ かぼちゃともやしのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ごま入り肉味噌おにぎり	米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、トマトジュース、かぼちゃ、もやし、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、にんにく	
13・27	土	ご飯 豚すき煮 ほうれん草の胡麻和え 大根とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳 きなこクリームサンド	米、食パン、じゃがいも、てんさい糖、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、脱脂粉乳、すりごま	バナナ、えのきたけ、ほうれん草、う、だいこん、ねぎ	
18・30	木・火	鶏肉の甘みそ丼 切り干し大根とわかめのごま酢あえ かぼちゃと油揚げのすまし汁 フルーツ	牛乳	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、かぼちゃ、黄パプリカ、切り干しだいこん、カットわかめ	
25	木	発芽玄米入りご飯 かたつむりハンバーグ キャベツの和風ピクルス かぶとズッキーニスープ	牛乳	牛乳(幼児) 豆乳(乳児) かえるのスコーン	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、上新粉、パン粉	牛乳、おから、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、調製豆乳	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、かぶ、ズッキーニ、かぶ・菜、にんじん、ほうれん草	
1か月の平均栄養量()は乳児クラス					エネルギー	484(425) kcal	鉄	2.3(2.3) mg
					たんぱく質	19.6(17.3) g	カルシウム	215(217) mg
					脂質	13.8(13.4) g	ビタミンC	24(19) mg
					塩分	1.4(1.2) g	食物繊維	4(3.3) g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、ミレービスケット、ホームパイ、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。

6月4~10日は歯と口の健康習慣です!

乳歯は永久歯よりもエナメル質が薄く、虫歯になりやすいと言われていいます。また、乳歯ははずれ抜けるからと虫歯を放置してしまうと、その後に生えてくる永久歯の歯の質や歯並びに影響してしまう恐れがあるので、虫歯になったら、すぐに治療してもらいましょう。

※今月は、噛むことを意識するためにかみかみメニュー(献立表の●印)を取り入れています。

世界の行事食 エジプト

バスブーサは、小麦粉にヨーグルトやバターを加えて焼いたしっとりとしたケーキです。仕上げに甘いシロップを染み込ませているのが特徴です。バスブーサはお祝いの席やラマダン(日の出から日没まで断食する月のこと)の終わりに食べる伝統的なデザートです。