

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<b>1</b> ご飯	<b>2</b> ご飯	<b>3</b> ご飯	<b>4</b> カリカリバケツ (小麦)	<b>5</b> きんぴらごはん
	米40 <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱5 醤油0.5 <b>なすびのごま和え</b> なすび40 三度豆8 ごま2 砂糖1 醤油2 人参5 <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40 <b>チキンカツ</b> 鶏むね肉60 塩0.3 油5 卵3 強力粉3 パン粉5 牛乳5 ケチャップ3 ウスターソース2 <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 人参8 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	米40 <b>あじのカレームニエル</b> あじ40 塩0.3 小麦粉3 カレー粉0.3 油1 バター1 <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参5 パセリ 塩0.3 ブイヨン	<b>なすびのグラタン</b> なすび40 牛ミンチ15 豚ミンチ10 トマト20 玉葱20 小麦粉3 ミックスチーズ5 ケチャップ5 油0.6 塩0.2 牛乳40 バター2 <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう30 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにやく10 塩 絹さや3 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 <b>じゃが芋とツナの 炊き合わせ</b> じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 <b>味噌汁</b> 小松菜15 人参5 味噌5 煮干 出し昆布
	<b>みなづき</b> 小麦粉 ぐず粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩 <b>牛乳</b> ※メロン	<b>じゃが芋のボンネケージュ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>黄粉クッキー</b> 黄粉 小麦粉 卵 砂糖 油 BP <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>梅干しおにぎり</b> 米 梅干し <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター レーズン チーズ <b>牛乳</b> ※おせんべい
<b>7</b> ご飯	<b>8</b> ご飯	<b>9</b> カリカリトースト	<b>10</b> あじさいご飯	<b>11</b> ご飯	<b>12</b> ふわふわ丼
米40 <b>鮭のフライ</b> 鮭50 卵5 パン粉3 牛乳 小麦粉1 塩0.3 油8 ソース3 ケチャップ3 <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 砂糖0.5 <b>野菜スープ</b> 人参5 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2 <b>味噌汁</b> 厚揚げ15 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	食パン(小麦・乳) <b>ポークビーンズ</b> 豚肉20 大豆5 玉葱30 じゃが芋40 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 ホールトマト10 醤油1 塩0.1 ブイヨン <b>パンフキンスープ</b> 南瓜60 玉葱25 牛乳80 バター3 生クリーム3 パセリ0.1 ブイヨン0.3 塩0.3	米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1 <b>かぼちゃの甘煮</b> 南瓜40 砂糖3 醤油1 <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40 <b>マーボー茄子</b> なすび60 豚ミンチ12 ピーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油 <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1 <b>卵スープ</b> 卵18 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2 <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 絹さや3 醤油2 みりん1 酒0.2 <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布
<b>ヨーグルト</b> <b>クラッカー</b> (小麦・乳) <b>※チーズ</b>	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ 黄粉 砂糖 <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>手作り昆布のおにぎり</b> 米 昆布 花かつお 醤油 みりん <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>手作りパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>メロン</b> <b>おせんべい</b> <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P. <b>牛乳</b> ※チーズ
<b>14</b> やきそば	<b>15</b> ご飯	<b>16</b> ご飯	<b>17 (幼児弁当)</b> ひじきご飯	<b>18</b> ご飯	<b>19</b> ご飯
中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 青のり0.1 花かつお <b>三色ごま和え</b> 小松菜40 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	米40 <b>鮭の塩焼き</b> 鮭50 塩0.3 油 醤油 酒 <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	米40 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉50 酒2 生姜1 砂糖1 みりん2 醤油2 <b>じゃが芋のカレーきんぴら</b> じゃが芋30 人参8 玉葱15 ピーマン5 赤ピーマン3 醤油1 塩0.2 油1 砂糖0.3 カレー粉0.3 <b>オクラと玉葱のスーフ</b> オクラ10 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布 <b>かぼちゃのどぼろ煮</b> かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉3 煮干 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	米40 <b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ30 豚ミンチ10 玉葱25 豆腐40 パン粉3 ケチャップ3 醤油2 油 塩0.3 <b>オクラのねばねば和え</b> オクラ30 きゅうり10 塩 納豆8 砂糖0.8 醤油2 <b>味噌汁</b> 小松菜15 人参5 味噌5 煮干 出し昆布	米40 <b>五目どうふ</b> 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 <b>たたきごぼう</b> ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1 酢3 塩 <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布
<b>菜めしおにぎり</b> 米 菜めし <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 苺ジャム <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>グレープゼリー</b> ぶどうジュース 砂糖 アガー <b>きらずあげ</b> (小麦) 牛乳 ※メロン	<b>手作りメロンパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 牛乳 <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>じゃが芋のおやき</b> <b>とうもろこし入り</b> じゃが芋 とうもろこし 塩 片栗粉 油 <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>焼きドーナツ</b> 小麦粉 砂糖 牛乳 BP 油 <b>牛乳</b> ※チーズ

月曜日 21	火曜日 22 (誕生日食)	水曜日 23	木曜日 24	金曜日 25	土曜日 26
<b>ご飯</b> 米40 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2 <b>味噌汁</b> 厚揚げ15 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>ピザトースト</b> 食パン(小麦・乳) 玉葱10 無添加ベーコン10 ピーマン8 チーズ8 トマト缶10 ケチャップ5 <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 枝豆10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 砂糖0.5 <b>野菜スープ</b> オクラ10 人参10 塩0.3 ブイヨン <b>メロン</b>	<b>ご飯</b> 米40 <b>ひじきの千草焼</b> ひじき0.5 鶏ミンチ10 油0.5 卵30 玉葱20 砂糖0.3 ほうれん草5 醤油1 塩 <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>夏野菜カレーライス</b> 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 <b>キャロットサラダ</b> 人参35 きゅうり10 パイン缶8 砂糖1 酢3 オリーブ油2 塩0.3	<b>ご飯</b> 米40 <b>鯖の竜田揚げ</b> 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2 <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 人参8 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩 <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>冷やしうどん</b> 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1 <b>柳川もどき</b> 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2 <b>トマト</b>
<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳) <b>フルーン</b> <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>二色おにぎり</b> 米 ゆかり とうもろこし 塩 <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>豆乳もち</b> 豆乳 黄粉 砂糖 片栗粉 <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 バター 砂糖 レーズン チーズ <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー <b>クラッカー</b> (小麦・乳) <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>菜めしおにぎり</b> 米 菜めし <b>チーズ</b> ※牛乳
<b>28</b> <b>あじさいご飯</b> 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 人参5 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1 <b>かぼちゃの甘露</b> 南瓜40 砂糖3 醤油1 <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	<b>29</b> <b>バターロール</b> (小麦・乳・卵) <b>トマトシチュー</b> 牛肉20 じゃが芋35 油1 玉葱40 トマト40 人参10 小麦粉3 バター2 砂糖0.5 ソース2 パセリ1 塩0.3 ケチャップ5 ブイヨン <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう20 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油1 ごま2 塩0.2	<b>30</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>千キンカツ</b> 鶏むね肉60 塩0.3 油5 卵3 強力粉3 パン粉5 牛乳5 ケチャップ3 ウスターソース2 <b>なすびのごま和え</b> なすび40 三度豆8 ごま2 砂糖1 醤油2 人参5 <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布			
<b>テラウェア</b> <b>おせんべい</b> <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>手作り昆布のおにぎり</b> 米 昆布 花かつお 醤油 みりん <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>みなづき</b> 小麦粉 ぐず粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩 <b>牛乳</b> ※メロン			



### 《 6月4日は虫歯予防デー 》

正式名称は「歯と口の健康週間」で、6月4日～10日までの期間で定めているそうです。  
虫歯には大敵の「だらだら食べ」があります。長時間、口の中に食べ物があると口の中が酸性になり虫歯の原因になります。特に、おやつとの与え方には時間を決めるなど工夫が必要です。  
子どもにとっておやつは、食事で不足する栄養を補う大切な補食と考え、芋類や豆類・果物や乳製品などがお勧めです。おやつが食事に影響しないように食べ過ぎには注意が必要で、お皿などに取り分けるなどして1回分の食べる量を決めるようにしましょう。

京都では、6月30日に『水無月(みなづき)』を食べる風習があります。  
水無月の上になる小豆の色は、魔よけや厄払いの意味があり、三角の形は暑気を払う水を表していると言われています。  
おやつにも取り入れています。おいしく食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



※印は乳児の朝のおやつです。  
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。  
(乳児は4/5(80%)になります。)  
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。