



日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子を ととのえる
1	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、アスパラマヨネーズあえ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅういりやさいジュース おかし	鶏肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油、マヨネーズ	玉葱、人参、エリンギ グリーンアスパラ
2	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ひじきのませごはん、そくせきづけ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	乾燥ひじき、豚肉 豆腐、卵、牛乳	米、油 ざらめ、米粉クレープ	人参、キャベツ きゅうり、小葱
3	水	むぎちゃ おかし	めん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ じゃがまるくん	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳、海苔	スパゲティ、バター 油、じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、トマト、きゅうり、果物
4	木	むぎちゃ おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、さきいか 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ	きゅうり、人参、牛蒡
5	金	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 きゃべつ
6	土	むぎちゃ おかし	めん	ポテトいりやきそば、スティックきゅうり チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、チーズ 牛乳	蒸し中華麺、じゃが芋 油	人参、玉葱 きゅうり
8	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チャーハンふうわかめごはん スティックきゅうり、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	わかめ、焼き豚、卵 牛乳	米、油	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、果物
9	火	むぎちゃ おかし	パン	きゃべつハンバーグ、かんぴょうとハムのナムル フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、鶏挽肉、豆乳 ハム、牛乳、わかめ	パン、パン粉、油 マヨネーズ、米	きゃべつ、干びょう 人参、きゅうり
10	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、米粉スイートポテト	玉葱、人参 グリーンピース
11	木	むぎちゃ おかし	めん	たまごとうどん、あおなおかかあえ チーズ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、生椎茸 葱、ほうれん草、パイン
12	金	むぎちゃ くだもの	パン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねぬきブルー	魚切り身、卵、牛乳 ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、春雨、三温糖	きゅうり、人参 種抜きブルー
13	土	むぎちゃ おかし	ごはん	ピラフケチャップあじ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、チーズ 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、ピーマン きゅうり
15	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅういりやさいジュース おかし	鶏肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ きゅうり
16	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ひじきのませごはん、そくせきづけ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	乾燥ひじき、豚肉 豆腐、卵、牛乳	米、油 ざらめ、米粉クレープ	人参、キャベツ きゅうり、小葱
17	水	むぎちゃ おかし	めん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ じゃがまるくん	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳、海苔	スパゲティ、バター 油、じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、トマト、きゅうり、果物
18	木	むぎちゃ おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ フルーツポンチ	鶏肉、さきいか 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ	きゅうり、人参、牛蒡 バナナ、果物缶
19	金	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 きゃべつ
20	土	むぎちゃ おかし	めん	ポテトいりやきそば、スティックきゅうり チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、チーズ 牛乳	蒸し中華麺、じゃが芋 油	人参、玉葱 きゅうり
22	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チャーハンふうわかめごはん スティックきゅうり、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	わかめ、焼き豚、卵 牛乳	米、油	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、果物
23	火	むぎちゃ おかし	パン	きゃべつハンバーグ、かんぴょうとハムのナムル フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、鶏挽肉、豆乳 ハム、牛乳、わかめ	パン、パン粉、油 マヨネーズ、米	きゃべつ、干びょう 人参、きゅうり
24	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、米粉スイートポテト	玉葱、人参 グリーンピース
25	木	むぎちゃ おかし	めん	たまごとうどん、あおなおかかあえ チーズ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、生椎茸 葱、ほうれん草、パイン
26	金	むぎちゃ くだもの	パン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねぬきブルー	魚切り身、卵、牛乳 ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、春雨、三温糖	きゅうり、人参 種抜きブルー
27	土	むぎちゃ おかし	ごはん	ピラフケチャップあじ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、チーズ 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、ピーマン きゅうり
29	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、油、三温糖	玉葱、ニラ、しめじ きゅうり、果物
30	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ピビンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、葱

※土曜日14時閉園の保育園は午後のおやつは提供はありません

※都合により献立を変更することがあります

3歳以上児（6月分平均）エネルギー542kcal、たんぱく質23.6g、脂質19.1g、カルシウム340mg、鉄3.1mg、ビタミンC29mg、食塩相当量1.9g
3歳未満児（6月分平均）エネルギー430kcal、たんぱく質17.7g、脂質13.1g、カルシウム229mg、鉄3.1mg、ビタミンC22mg、食塩相当量1.6g

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防にさらに努めてまいります。

