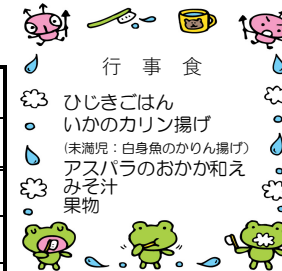


日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの
		(未満児)	(全園児)		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	水	牛乳・果物	豆腐とえびのケチャップ煮(未満児:豆腐のケチャップ煮) 中華和え・みそ汁・果物	無脂肪牛乳・菓子	豆腐・豚肉・えび・わかめ・牛乳	油・砂糖・片栗粉・米・じゃがいも・ごま・ごま油	玉ねぎ・ねぎ・にんにく・もやし・人参・しょうが・きゅうり・えのきたけ・果物
2	木	牛乳・菓子	鶏肉のマーメレード焼き・フレンチサラダ・豆腐とコーンのスープ・果物	ヨーグルト ババロア	鶏肉・豆腐・ヨーグルト 生クリーム・牛乳	油・砂糖・米	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン 小松菜・果物
3	金	牛乳・果物	《 行事食 むし歯予防デー 》	充実野菜 ミニフィッシュ (未満児:菓子)	ひじき・魚・いか・かつお節・油揚げ・小魚	砂糖・片栗粉・油・米	人参・さやえんどう・しょうが・もやし・アスパラガス・コーン・小松菜・ねぎ・果物
4	土	麦茶・菓子	ごま味噌うどん・果物	麦茶・菓子	豚肉	米粉うどん・ごま・ごま油	大根・玉ねぎ・人参・果物
6	月	牛乳・菓子	豚肉のしょうが焼き・味噌ドレッシングサラダ・ポテトスープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	豚肉・ウィンナー・牛乳	油・じゃがいも・砂糖・米	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・きゅうり・もやし・コーン・果物
7	火	牛乳・菓子	五目卵焼き・青菜のごま和え・けんちん汁・果物	無脂肪牛乳・ ミルククッキー	卵・鶏肉・豆腐・牛乳	砂糖・油・ごま・米・ しらたき・バター・小麦粉	椎茸・人参・玉ねぎ・だけのご・キャベツ 小松菜・大根・ねぎ・果物
8	水	牛乳・果物	魚のレモン煮・三色あえ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳・菓子	魚・牛乳	片栗粉・油・砂糖・ごま・米	人参・もやし・きゅうり・小松菜・ 玉ねぎ・椎茸・果物
9	木	牛乳・菓子	中華風ローストチキン・フライドポテト・ コーンスープ・果物	無脂肪牛乳・ キャロットケーキ	鶏肉・卵・豆乳・牛乳	ごま・ごま油・油・米 じゃがいも・バター・砂糖	玉ねぎ・しょうが・にんにく・コーン・ 小松菜・果物・人参
10	金	牛乳・菓子	トマトカレー・ひじきのマリネ・果物	麦茶・菓子	豚肉・ひじき・ツナ・ 牛乳	油・砂糖・じゃがいも・米	人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり・果物
11	土	麦茶・菓子	五目うどん・果物	麦茶・菓子	豚肉	砂糖・米粉うどん	玉ねぎ・人参・果物
13	月	牛乳・菓子	厚揚げのそぼろ煮・納豆あえ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳・菓子	厚揚げ・豚肉・納豆・ かつお節・牛乳	砂糖・片栗粉・米	しょうが・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・ キャベツ・椎茸・かぼちゃ・果物
14	火	牛乳・菓子	エビチリ(未満児:とりチリ)・コールスローサラダ・ チンゲン菜のスープ・果物	無脂肪牛乳・ フルーツサンド	えび・鶏肉・牛乳・ 生クリーム・ウィンナー	片栗粉・油・砂糖・パン・米	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・人参・ チンゲン菜・果物
15	水	牛乳・菓子	魚のソース煮・切干大根のごま和え・みそ汁・果物	無脂肪牛乳・菓子	魚・わかめ・牛乳	砂糖・ごま・じゃがいも・米	しょうが・切干大根・もやし・きゅうり・ 人参・ねぎ・果物
16	木	牛乳・菓子	《 誕生会給食 》	無脂肪牛乳・ フレンスクレープ	ウィンナー・豆乳・牛乳	米・油・春雨・砂糖・ じゃがいも・米粉・ごま油	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ 小松菜・玉ねぎ・果物
17	金	牛乳・果物	みそ焼肉・ひじきのサラダ・カレーワントンスープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	豚肉・ひじき・ツナ ヨーグルト	ごま油・砂糖・ワントン・油・米	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ 小松菜・果物
18	土	麦茶・菓子	カレー・果物	麦茶・菓子	豚肉	油・じゃがも・米	玉ねぎ・人参・にんにく・果物
20	月	牛乳・菓子	鶏肉のアップルソース・青菜とコーンのソテー・ 豆腐のスープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	鶏肉・豆腐・牛乳・ ウィンナー	砂糖・油・米	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・ オクラ・玉ねぎ・人参・果物
21	火	牛乳・菓子	魚のかば焼き風・のり塩ナムル・みそ汁・果物	ヨーグルト和え	魚・のり・ヨーグルト・ 生クリーム	片栗粉・油・砂糖・ごま油・米	しょうが・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・ 椎茸・果物
22	水	牛乳・果物	スペイン風オムレツ・しょうゆフレンチ・ わかめスープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	卵・ウィンナー・ わかめ・牛乳	じゃがいも・油・砂糖・米	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・ きゅうり・えのきたけ・果物
23	木	牛乳・菓子	いかの煮物(未満児:鶏肉の煮物)・ もやしの彩りあえ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳・ プチパン	いか・油揚げ・鶏肉・ 卵・チーズ・牛乳	じゃがいも・砂糖・油・米・ ごま・パン	人参・もやし・小松菜・コーン・玉ねぎ キャベツ・果物
24	金	牛乳・果物	魚のしょうが焼き・切り昆布煮・具だくさん汁・果物	無脂肪牛乳・菓子	魚・昆布・豆腐・牛乳	油・砂糖・しらたき・米	しょうが・人参・さやいんげん・ 大根・小松菜・しめじ・果物
25	土	麦茶・菓子	ごま味噌うどん・果物	麦茶・菓子	豚肉	米粉うどん・ごま・ごま油	大根・玉ねぎ・人参・果物
27	月	牛乳・菓子	マーボー豆腐・キャベツと人参の甘酢・ 中華風コーンスープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	豆腐・豚肉・牛乳	油・ごま油・砂糖・片栗粉・ ごま・米	しょうが・人参・ピーマン・椎茸・玉ねぎ・ キャベツ・コーン・ねぎ・チンゲン菜・果物
28	火	牛乳・菓子	豆腐のまさご揚げ・きゅうりのナムル・みそ汁・果物	ゼリーボンチ	豆腐・えび・鶏肉	片栗粉・油・ごま・米 ごま油・砂糖・じゃがいも	人参・だけのご・きゅうり・ねぎ・ もやし・コーン・小松菜・果物
29	水	牛乳・果物	ポーケケチャップ・ごまだれサラダ・ 春雨スープ・果物	無脂肪牛乳・菓子	豚肉・ウィンナー・ 牛乳	油・砂糖・ごま・ごま油・ 春雨・米	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ コーン・人参・椎茸・小松菜・果物
30	木	牛乳・菓子	鶏肉のカレー揚げ・磯辺和え・豆腐とわかめのスープ・果物	無脂肪牛乳・ 手作りチーズケーキ	鶏肉・のり・豆腐・卵 わかめ・牛乳・チーズ	片栗粉・油・砂糖・小麦粉・米	小松菜・人参・もやし・コーン・ えのきたけ・ねぎ・果物



行事食

ひじきごはん  
いかのカリン揚げ  
(未満児:白身魚のかりん揚げ)  
アスパラのおかか和え  
みそ汁  
果物



6月4日は  
むし歯予防デー

むし歯予防には、よく噛む  
ことも大切です。6月3日の  
行事食はカミカミ献立で  
す。噛みごたえのある食べ  
物を食べることで、唾液が  
たくさんでます。唾液には、  
むし歯を予防する働きがあ  
ります。また、よく噛むこ  
とで、消化を助けたり、肥  
満予防につながります。  
よく噛むと、いいことがた  
くさんありますね。



誕生会給食

- ・ケチャップライス
- ・春雨サラダ
- ・青菜の米粉  
豆乳スープ  
・果物

5月 佐渡産食材

- ☆米
- ☆干し椎茸
- ☆ねぎ
- ☆アスパラガス
- ☆いちご
- ☆きゅうり

<栄養価>  
3歳未満児・・・エネルギー516kcal/ タンパク質21.4g/脂質15.5g/カルシウム304mg/鉄1.9g/食塩1.8g  
3歳以上児・・・エネルギー355kcal/ タンパク質19.0g/脂質12.7g/カルシウム242mg/鉄2.1g/食塩2.2g

\*上記は、全園児の主な食品のみ記載しています。

全園児の主食はごはんです。  
土曜日のおやつは、飲み物とお菓子です。