6がつ　きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2022ねん6がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (すい)	さかなのマリネ ほうれんそうのスープ バナナ	あじ、しお、こしょう、こむぎこ、サラダゆ、きゅうり、トマト、たまねぎ、す、さとう、しょうゆ えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、とりこまにく、コンソメ、しお バナナ	ぎゅうにゅう	とうにゅう (てんし→ぎゅうにゅう) スティックポテト
2 (もく)	あつあげとひきにくのちゅうかいため もやしのすのもの にらたまスープ	なまあげ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しろねぎ、ぶたひきにく、しょうが、サラダゆ、 ケチャップ、しょうゆ、さとう、ちゅうかだし、かたくりこ もやし、す、きゅうり、にんじん、さとう、しお、すりごま にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マカロニかりんとう てんし、テレジア →マカロニのあべかわ
3 (きん)	だいずミートのスパゲティ キャベツとツナのサラダ おふのスープ	スパゲティ、だいずミート、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、サラダゆ、トマトかん、 コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、さとう キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナかん、す、さとう、しお やきふ、なまわかめ、はねぎ、ちゅうかだし、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カルシウムりんごゼリー おやさいせんべい
6 (げつ)	しろみざかなのこうそうパンこやき わかめとコーンのサラダ あじさいスープ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、こなチーズ、パンこ、パセリ、バター ほしわかめ、にんじん、きゅうり、コーン、す、サラダゆ、しょうゆ、さとう はるさめ、ロースハム、にんじん、ほうれんそう、むらさきキャベツ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー
7 (か)	ぶたにくとごぼうのたまごとじ ほうれんそうのしらすおかかあえ とうふのすましじる	ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さけ、さとう、みりん、しょうゆ ほうれんそう、しらすぼし、しょうゆ、かつおぶし もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこトースト
8 (すい)	ロールパン　/　オレンジ チキングラタン かぶのスープ	ロールパン/ オレンジ とりこまにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、アスパラガス、マカロニ、サラダゆ、 こむぎこ、バター、とうにゅう、パンこ、こなチーズ、しお、こしょう かぶ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ さけむすび
9 (もく)	とりにくのうめしゅに ひじきのごまネーズ かぼちゃのみそしる	とりももにく、しろねぎ、うめしゅ、しょうゆ、みりん、さとう ひじき、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、さとう、すりごま かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじさいゼリー チーズ
10 (きん)	チャプチェ キャベツのあまずあえ なめこスープ	ピーマン、きピーマン、にんじん、えのきたけ、サラダゆ、しお、ぶたももにく、さけ、しょうゆ、 はるさめ、ちゅうかだし、さとう、かたくりこ、オイスターソース キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ ミニフィシュ
13 (げつ)	やきさかな なっとうサラダ キャベツとかにかまのすましじる	さけ、しお なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ ヨーグルト てつビタゼリー
14 (か)	ちゅうかふうローストチキン ツナときゅうりのすのもの ちゅうかスープ	とりももにく、たまねぎ、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、ごま、ごまあぶら きゅうり、ツナかん、なまわかめ、す、さとう、しょうゆ、ごま チンゲンサイ、しろねぎ、とうふ、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もちもちチーズパン
15 (すい)	きりぼしだいこんのまぜずし まつかぜやき はるさめのかきたまじる キウイフルーツ	きんめまい、きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、あぶらあげ、だしじる、す、しょうゆ、 さとう、しお、さやいんげん とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、みそ、みりん、さけ、ごま、あおのり はるさめ、にんじん、たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、しお、かたくりこ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おふのラスク
16 (もく)	さばとたまねぎのみそに フルーツなます えのきのすましじる	さば、たまねぎ、しょうが、だしじる、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごまポッキー
17 (きん)	チーズオムレツ にんじんとじゃこのサラダ こまつなのみそしる	たまご、チーズ、コーン、にんじん、たまねぎ、グリンピース、バター、しお、こしょう にんじん、ほしわかめ、さやいんげん、ちりめんじゃこ、サラダゆ、しょうゆ、す、さとう こまつな、にんじん、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう てんし→ヨーグルト	むぎちゃ ビスケット シャーベット
20 (げつ)	カレー トマトサラダ　/　バナナ	ぶたこまにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、グリンピース、サラダゆ、カレールウ、 スキムミルク、ケチャップ、ウスターソース トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、サラダゆ、さとう、す、しょうゆ　/　バナナ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ フルーチェ
21 (か)	かぼちゃコロッケ たたききゅうり けんちんじる	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、ぶたひきにく、サラダゆ、さとう、しお、こしょう、こむぎこ、たまご、パンこ きゅうり、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なましいたけ、はねぎ、ごまあぶら、だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきとうふドーナツ
22 (すい)	スパイシーチキン キャベツサラダ えのきとにんじんのスープ	とりももにく、しょうゆ、さとう、さけ、みりん、ごまあぶら、りんごジュース、ごま、 にんにく、しょうが、こむぎこ キャベツ、きゅうり、にんじん、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにパン
23 (もく)	さばのカレーやき マカロニサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	さば、カレールウ、さけ、しょうゆ、みりん、しょうが マカロニ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かにかまぼこ、マヨネーズ、す、しお、こしょう ほうれんそう、なましいたけ、なると、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうもろこし
24 (きん)	ビビンバ フライドポテト/　フルーツゼリー ちゅうかふうコーンスープ	きんめまい、ぶたひきにく、しろねぎ、しょうが、にんにく、サラダゆ、しょうゆ、さけ、さとう、 みりん、もやし、にんじん、しお、ごまあぶら、ほうれんそう、ごま、トマト、オイスターソース フライドポテト/　フルーツゼリー クリームコーン、たまねぎ、ちゅうかだし、かたくりこ、パセリ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かぼちゃのケーキ
27 (げつ)	ジャーマンオムレツ きりぼしだいこんのちゅうかふう えのきともやしのスープ	たまご、じゃがいも、たまねぎ、あかピーマン、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう、しおこしょう、ケチャップ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふブラウニー
28 (か)	いりどり ブロッコリーのごまサラダ とうふとわかめのみそしる	とりこまにく、にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん、ゆでたけのこ、 サラダゆ、さけ、みりん、さとう、しょうゆ ブロッコリー、コーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	むぎちゃ オレンジヨーグルトムース カルシウムせんべい
29 (すい)	さかなのみそマヨネーズやき やさいサラダ ほしのこスープ	しいら、しお、たまねぎ、みそ、マヨネーズ きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお オクラ、たまねぎ、ベーコン、コンソメ、ふ、しお	ぎゅうにゅう	ジョアマスカット クリームサンドクラッカー
30 (もく)	サラダうどん チキンナゲット あまざけフルーツヨーグルト	ゆでうどん、ツナかん、コーン、きゅうり、もやし、トマト、なまわかめ、しょうゆ、す、 さとう、ちゅうかだし、ごまあぶら チキンナゲット あまざけ、ヨーグルト、キウイフルーツ、みかんかん、ももかん	ぎゅうにゅう	おちゃ しおこんぶおにぎり

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	514kcal	21.0g	15.9g	1.7g
3才未満児	461kcal	19.4g	15.8g	1.4g

★6月4日はむし歯予防デーです★　～歯の健康を守る3つの条件～

①規則正しい食生活･･･砂糖を含む食べ物や飲み物は、時間を決めて食べる。

②よく噛む･･･噛むことは消化作用だけでなく、顎や歯周を丈夫にし、唾液の分泌を促します。

③固い物、繊維の多い物を食べる･･･よく噛んで食べることで歯が丈夫になり、歯にたまった食べかすを自然に清掃してくれます。