




日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	木	ごはん 中華丼 春雨 りんごゼリー 牛 乳	☆オレンジケーキ ヤクルト	米・ごま油・片栗粉・油・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	白菜・ちんげん菜・玉葱・人 参・しめじ・りんごゼリー・ マーマレード・オレンジ ジュース	豚肉・いか・えび・春雨・ 牛乳・卵・ヤクルト
2	金	<えんがいはいよく>	☆バームクーヘン ジュース	バームクーヘン	オレンジジュース	
3	土	ごはん 卵の中華スープ バナナ 牛 乳	☆フルーチェ ヤクルト	米・油・ごま油	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・人参・ バナナ・りんご缶	ウインナー・卵・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
5	月	ごはん ビーマン肉詰めフライ&イカリソグフライ ひじきとれんこんのサラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛 乳	☆ぶどうゼリー ジュース	米・油・麩・砂糖	ひじき・切干大根・れんこん・ ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・ぶどうジュース・巨峰缶・ 野菜ジュース	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ いか・味噌・牛乳・セラチン
6	火	ごはん 赤魚のこま大ぶら ほうれん草とかにかまの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁 牛 乳	☆カレー焼きそば ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・さつま芋・ ロールパン・焼きそば麺	ほうれん草・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ 玉葱・野菜ジュース	あかうお・ かに風味フレック・味噌・ 牛乳・豚肉
7	水	ごはん 鶏肉の味噌焼き きゅうりと白菜の和風サラダ 豆腐ときぬさやのすまし汁 牛 乳	☆ミニとろ焼き ジュース	米・砂糖・油・とろやき	きゅうり・白菜・わかめ・ 人参・黄ピーマン・枝豆・ きぬさや・オレンジジュース	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳
8	木	パン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 具たくさん豆乳スープ 牛 乳	☆鮭わかめおにぎり 牛乳	ロールパン・じゃが芋・油・ 米	玉葱・トマト・コーン・ パセリ・キャベツ・ ほうれん草・人参・ 炊き込みわかめ	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・豆乳・牛乳・さけ
9	金	ごはん 白身魚のフライ タルタルソース 小松菜ともやし和え物 わかめとうすまき麩のみそ汁 牛 乳	☆ホットドック ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・ うすまき麩・ロールパン	小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・赤ピーマン・ わかめ・人参・玉葱・ ミックスフルーツジュース	ほき・味噌・牛乳・ ウインナー
10	土	めん イタリانسパゲティ チキンナゲット&ブロックリー ゼリー 牛 乳	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	スパゲティ・油・ ももゼリー・米	玉葱・ピーマン・赤ピーマ ン・黄ピーマン・しめじ・ト マト・ブロックリー・ゆか り・コーン	ウインナー・ チキンナゲット・牛乳
12	月	ごはん 牛肉のチャブチエ 揚げ餃子 卵とほうれん草の中華スープ 牛 乳	☆焼きドーナツ アイス添え ジュース	米・春雨・油・砂糖・ ごま油・ ホットケーキミックス・ グラニュー糖	ピーマン・たけのこ・玉葱・ 人参・木くらげ・ 黄ピーマン・ほうれん草・ ぶどうジュース	牛肉・ギョーザ(豚、鶏)・ 卵・牛乳・アイスクリーム・ きな粉
13	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ じゃが芋とちんげん菜のみそ汁 牛 乳	☆チーズクッキー ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ じゃが芋・マーガリン・砂糖	生姜・ニンニク・れんこん・ インゲン・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜・ オレンジジュース	鶏肉・味噌・牛乳・卵・ チーズ
14	水	ごはん 豚肉のこま生妻焼き 小松菜のおかか和え キャベツと麩のみそ汁 牛 乳	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・油・砂糖・白ごま・麩	生姜・小松菜・白菜・大根・ 人参・コーン・キャベツ・ みかん缶・パン缶・白桃缶	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・ヨーグルト・ヤクルト
15	木	ごはん 鯖の蒲焼 切干大根とちくわの炒め煮 垂手とうす揚げのみそ汁 牛 乳	☆青のりポテトフライ ジュース	米・砂糖・油・ごま油・ 白ごま・さといも・じゃが芋	生姜・切干大根・人参・ インゲン・青のり・ りんごジュース	さわら・ちくわ・あげ・ 味噌・牛乳
16	金	めん ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ぶどうゼリー 牛 乳	☆お好み焼き ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ぶどうゼリー・ お好み焼きミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・キャベツ・ カリフラワー・ブロックリー・ 人参・青葱・野菜ジュース	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳・卵
19	月	ごはん カニクリームコロッケ 春雨のゆずサラダ 小松菜と人参のみそ汁 牛 乳	☆フルーチェムス ジュース	米・油・春雨	わかめ・人参・黄ピーマン・ 枝豆・小松菜・ イチゴジャム・ オレンジジュース	カニクリームコロッケ・ ちくわ・味噌・牛乳・ フルーチェ・生クリーム
20	火	ごはん ハーベキューホーク 花野菜と4種類のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛 乳	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・砂糖・油・ドーナツ	生姜・ブロックリー・カリフ ラワー・キャベツ・黄ピーマ ン・人参・わかめ・ミックス フルーツジュース	豚肉・4種豆ミックス(インゲン 豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤 インゲン豆)・ 豆腐・牛乳
21	水	パン 白身魚のフライ 野菜たっぷり焼きそば コーンスープ 牛 乳	☆ゆかりと枝豆のおにぎり 牛乳	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・ 焼きそば麺・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ コーン・パセリ・ゆかり・ 枝豆	ほき・豚肉・牛乳
22	木	ごはん 夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ ハイン缶 牛 乳	☆ハムと玉子のロールパンサンド ヤクルト	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ ロールパン・マヨネーズ	玉葱・なす・赤ピーマン・ピーマ ン・コーン・セロリ・トマト・キャ ベツ・れんこん・ほうれん草・人 参・ハイン缶・きゅうり	豚肉・シーチキン・牛乳・ ロースハム・卵・ヤクルト
23	金	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 大根とほうれん草のみそ汁 牛 乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・油・マカロニ・ マヨネーズ・たい焼	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・大根・ ほうれん草・りんごジュース	鶏肉・味噌・牛乳
24	土	めん 焼きそば ちんげん菜と人参の中華スープ りんご 牛 乳	☆のりたまおにぎり 牛乳	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ ちんげん菜・リンゴ	豚肉・牛乳
26	月	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンスローサラダ 麩と白菜のみそ汁 牛 乳	☆白ロール ヤクルト	米・油・片栗粉・麩・ ロールケーキ	キャベツ・ ミックスベジタブル・白菜・ 人参	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳・ ヤクルト
27	火	めん カレーラーメン シューマイ ほうれん草のナムル 牛 乳	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・じゃが芋・油・ カレーフレーク・片栗粉・ 砂糖・ごま油・米	玉葱・人参・ グリーンピース・青葱・ ほうれん草・大根・菜めし	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・しらす
28	水	ごはん どんかつ スナッフエンドウのサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 牛 乳	☆りんごゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	スナッフエンドウ・ キャベツ・人参・コーン・ 大根・りんごジュース・ りんご・ぶどうジュース	豚肉・あげ・味噌・牛乳・ セラチン
29	木	ごはん 鶏肉のレモン酢だれ 金平ごぼう かきたま汁 牛 乳	☆アメリカンドッグ ジュース	米・油・砂糖・片栗粉・ ごんにゃく・ごま油・ 白ごま・ ホットケーキミックス	レモン・ごぼう・人参・ インゲン・玉葱・青葱・ 野菜ジュース	鶏肉・卵・牛乳・ウインナー
30	金	ごはん 焼肉炒め わかさぎの天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁 牛 乳	☆バナナクレープ ジュース	米・油・ごま油・天ぷら粉・ 小麦粉・砂糖	キャベツ・ごぼう・玉葱・ インゲン・人参・わかめ・ イチゴジャム・バナナ・ オレンジジュース	牛肉・わかさぎ・豆腐・ 牛乳・卵・生クリーム

2023ねん ≪ きゅうしょくこんだてひょう ≫

6がつ

すまうらようちえん

			6/1 (木)	6/2 (金)	6/3 (土)
			ちゅうかどん はるまき りんごゼリー ぎゅうにゅう ☆カレーやきそばパン ジュース	<えんがいほいく> ☆バームクーヘン ジュース	チャーハン たまごのちゅうかスープ バナナ ぎゅうにゅう ☆フルーチェ ヤクルト
6/5 (月)	6/6 (火)	6/7 (水)	6/8 (木)	6/9 (金)	6/10 (土)
ヒーマンにくづめフライ&イカリソグフライ ひじきとれんこんのサラダ こまつなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆ぶどうゼリー ジュース	あかうおのごまてんぷら ほうれんそうとかにかまのあえもの さつまいもとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆オレンジケーキ ヤクルト	とりにくのみそやき きゅうりとくさいのわふうサラダ とうふときぬさやのすましじる ごはん ぎゅうにゅう ☆ミニどらやき ジュース	にこみハンバーグ ジャーマンポテト くたくさんとうにゅうスープ パン ぎゅうにゅう ☆さけわかめおにぎり ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ タルタルソース こまつなともやしのみそしる わかめとうすまきのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆ホットドッグ ジュース	イタリアンスパゲティ チキンナゲット&プロッコリー ゼリー ぎゅうにゅう ☆ゆかりとコーンのおにぎり ぎゅうにゅう
6/12 (月)	6/13 (火)	6/14 (水)	6/15 (木)	6/16 (金)	6/17 (土)
ぎゅうにくのチャプチェ あげぎょうざ たまごほうれんそうのちゅうかスープ ごはん ぎゅうにゅう ☆やきドーナツ アイスそえ ジュース	とりにくのからあげ れんこんサラダ じゃがいもとちんげんさいのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆チーズクッキー ジュース	ぶたにくのごましょうがやき こまつなのおかかあえ キャベツとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	さわらのつけやき きりほしだいこんとちくわのいために さといもとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆あおのりポテトフライ ジュース	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう ☆おこのみやき ジュース	<えんゆうかい>
6/19 (月)	6/20 (火)	6/21 (水)	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (土)
カニクリームコロッケ はるさめのゆずサラダ こまつなとにんじんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆フルーチェムース ジュース	バーベキューポーク はなやさいと4しゅまめのサラダ とうふとわかめのすましじる ごはん ぎゅうにゅう ☆ベビーあんドーナツ ジュース	しろみざかなのフライ やさいたっぷりやきそば コーンスープ パン ぎゅうにゅう ☆ゆかりとえだまめのおにぎり ぎゅうにゅう	なつやさいかレー キャベツとツナのサラダ パインかん ぎゅうにゅう ☆ハムとたまごのロールパンサンド ヤクルト	とりにくのてりやき マカロニサラダ だいこんとほうれんそうのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆たいやき(クリーム) ジュース	やきそば ちんげんさいとにんじんのちゅうかスープ りんご ぎゅうにゅう ☆のりたまおにぎり ぎゅうにゅう
6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)	
とうふハンバーグ コールスローサラダ ふとはくさいのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆しろロール ヤクルト	カレーラーメン シューマイ ほうれんそうのナムル ぎゅうにゅう ☆しらすとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	とんかつ スナッフエンドウのサラダ だいこんとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆りんごゼリー ジュース	とりにくのレモンすだれ きんぴらごぼう かきたまじる ごはん ぎゅうにゅう ☆アメリカンドッグ ジュース	やきにくいため わかさぎのてんぷら とうふとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆バナナクレープ ジュース	

2023年



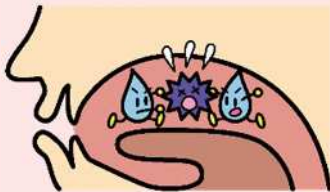
給食だより

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続いて子どもたちの食欲は衰えていませんか？
晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

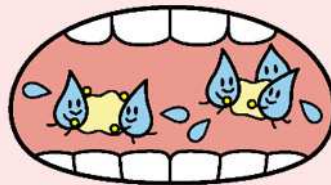
6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

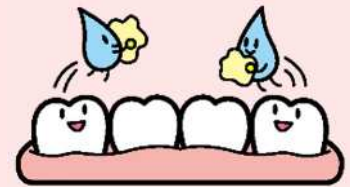
よくかむとたくさん出る だ液の効果



口の中に入った細菌の活動を抑えるはたらきがあります。



消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。



食べかすを洗い落として、口の中をきれいに保ちます。

かまない原因？ 早食い・流し食べ



早食いをしたり、水分で流し込んだりしていませんか？こうした食べ方は、かまない食事につながるため、注意しましょう。

かみごたえのある食品を食べよう

食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ・干した食品（野菜や果物など）をしっかり噛んで食べましょう。



手洗いで食中毒予防

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ



水でぬらすだけ



このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

旬の食材『トマト』

ビタミンCとリコピンが豊富で、抗酸化作用があります。これからどんどん暑くなる季節にたくさん食べたい食材です。

リコピンは油と一緒に食べると吸収率が上がるため、サラダには油の入ったドレッシングをかけたり、炒めたりするのがおすすめです。

