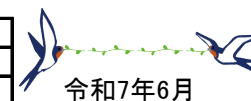




予 定 献 立 表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	454	17.0	13.3	1.9
3～5歳児	469	17.7	13.7	2.1



令和7年6月

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 豚肉の西京焼き 玉ねぎのおかかサラダ 若竹汁 ☆シュガーパイ・牛乳	♡ チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のごま和え 白菜とわかめの味噌汁 ☆ピザトースト・牛乳	♡ おせんべい・牛乳 ご飯 魚の照り焼き ひじきの和風マヨサラダ なすととうがんの味噌汁 ☆じゃがいもガレット・牛乳	♡ 豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 コロコロハンバーグ かぶときゅうりの酢の物 もやしと玉ねぎの味噌汁 ☆ロッククッキー・牛乳	♡ チーズクラッカー・牛乳 チキンライス ポトフ 千切り野菜のサラダ 果物 ☆カルピス蒸しパン	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の塩焼き サラダ 味噌汁 豆乳クッキー ☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡ ビスケット・牛乳 ご飯 千草焼き トマトとじゃこのサラダ スナップエンドウと玉ねぎの味噌汁 ☆フルーツヨーグルト・クラッカー	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト 冷やしきつねうどん ジャーマンポテト 果物 ☆おかかチーズごはん	♡ おせんべい・牛乳 ご飯 魚のムニエル 切干大根のサラダ えのきと油揚げの味噌汁 ☆スコーン・牛乳	♡ ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 ミックス揚げ キャベツときゅうりのゆかり和え 大根となめこの赤だしの味噌汁 ☆芋ごまがらめ・牛乳	♡ クラッカー・牛乳 ピラフ ハヤシシチュー さつまいもサラダ 果物 ☆あじさいゼリー	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の照り焼き 和え物 すまし汁 おせんべい ☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ かぼちゃクッキー・牛乳 塩麴の豚バラ丼 コロコロサラダ お麩とオクラのすまし汁 ☆ビーフン・牛乳	♡ 魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 魚のタルタルソースがけ ひじきとちくわの煮物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ☆抹茶わらびもち・牛乳	♡ おせんべい・牛乳 夏野菜のドライカレー グリーンサラダ 彩り野菜のコンソメスープ 果物 ☆ヨーグルトケーキ・牛乳	♡ 鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ロールパン コーンクリームスープ コールスローサラダ 果物 ☆豆乳プリン	♡ チーズクラッカー・牛乳 お弁当の日 ☆ココアブラウニー・牛乳	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 豚肉の西京焼き サラダ スープ カルシウムせん ☆
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡ ビスケット・牛乳 納豆ねばねばご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 三色なます さつまいもとわかめの味噌汁 ☆カステラ・牛乳	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 甘酢あん肉団子 もやしとにらのナムル 春雨と卵としいたけの中華スープ ☆アイス	♡ おせんべい・牛乳 ご飯 魚の梅味噌焼き ほうれん草ともやしと人参の煮浸し きのこのすまし汁 ☆パスタ・牛乳	♡ 豆乳クッキー・飲むヨーグルト 夏野菜のそうめん かぼちゃのチーズ焼き 果物 ☆中華おこわ	♡ クラッカー・牛乳 ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨と海藻のサラダ たけのこと絹さやの味噌汁 ☆チヂミ風おやき・牛乳	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の塩焼き 和え物 味噌汁 おせんべい ☆
30日(月)					
♡ かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 豚しゃぶ梅サラダ 味噌けんちん汁 果物 ☆キャラメルポップコーン・牛乳					

6月4日は“虫歯予防デー”

「よく噛む」と、どのような効果があるのでしょうか。
噛むことで、唾液を分泌して歯を固く丈夫にし、**歯の病気予防**につながります。また、あごの筋肉の発達を促し、**消化を助ける働き**もあります。さらに、噛むことで脳内の満腹中枢を刺激し、食事を食べる速さや量を調節します。



元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。健康なときに比べて、身体の抗体力が衰えているときが危ないと言われています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや朝食抜きなどで栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。食中毒予防の基本は「手洗い」です。**石けんを使った正しい手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。**



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

◆ファミリーデー 6月17日(火)
6月18日(水)
6月19日(木)

◆誕生会 6月18日(水)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 徳本