

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
暑い季節が近づいてきました。麺類や丼ものが食卓に並ぶことが多くなりますね。 麺類や丼ものは、とても食べやすくそしゃくの回数が少なくなりがちです。幼児期のそしゃくは、歯並びをよくしたり、肥満防止、あごの発達、脳の発達に影響及ぼしたり、とても大切です。時間のある時や、夏野菜を味わいたいときには、白米と一緒にいただくおかずにしてみましょう。園では、胚芽米を取り入れたり、噛むことが意識できるようにしています。 食欲が落ちる季節、盛り付けにも工夫を！いつもの器と違うものに入れてあげたり、たくさん食べてほしいからお皿にたくさん盛るのではなく、食べきれる量をいれて、食べられた自信をつけて食事が楽しいと思える環境をつくってほしいと思います。		《6月の新メニュー》・桃のパナコッタ　・フローズンヨーグルト　・シュウマイ		1		2	鈴木まひろくんbirthdayリクエストメニュー	3	新井このかちゃんbirthdayリクエストメニュー	4	
		胚芽入りご飯		米　胚芽米		胚芽入りご飯	米　胚芽米	ロールパン	ロールパン	ナポリタン	スパゲティ　たまねぎ　こまつな　ウインナー　トマト缶　ケチャップ　食塩　油　パセリ粉　粉チーズ
		チャプチェ		はるさめ　牛肉　にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン　もやし　しいたけ　鶏ガラ　しょうゆ　砂糖　ごま油　ごま		五目厚焼き卵	卵　鶏ひき肉　にんじん　ひじき　きぬさや　かつお・昆布だし汁　砂糖　しょうゆ　油	鮭フライ	さけ　小麦粉　パン粉　油　食塩　こしょう	スープ	コーン　たまねぎ　クリームコーン　パセリ粉　油　水　コンソメ　食塩
		スープ		にら　たまねぎ　だいこん　水　鶏ガラスープ　食塩　こしょう		チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ　ハム　にんじん　もやし　ごま油　食塩　しょうゆ	コールスローサラダ	ハム　キャベツ　きゅうり　にんじん　マヨネーズ　食塩　こしょう	バナナ	バナナ
		パイナップル		パイナップル		みそ汁	さつまいも　ねぎ　わかめ　かつお・昆布だし汁　みそ	クリームコーンスープ	クリームコーン　たまねぎ　油　水　コンソメ　食塩　牛乳　パセリ粉		
		お好み焼き		豚肉　お好み焼き粉　キャベツ　ねぎ　あおのり　かつお節　マヨネーズ　お好み焼きソース　絹ごし豆腐　水		桃のパナコッタ	生クリーム　牛乳　砂糖　ゼラチン　もも缶	梅しそしらすおにぎり	米　うめ干し　しそ　しらす干し　ごま　しょうゆ	きな粉おはぎ	米　もち米　水　きな粉　砂糖　食塩　こしあん
		麦茶		麦茶		牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳
6		7		8		9	みのり　パンケーキクッキング	10	井町はくとくんbirthdayリクエストメニュー	11	
納豆ご飯	米　納豆	ビビンバ丼	米　豚肉　ねぎ　しょうが　にんにく　しょうゆ　食塩　砂糖　もやし　にんじん　ごま油　ほうれんそう　しょうゆ　ごま油　ごま	胚芽入りご飯	米　胚芽米	胚芽入りご飯	米　胚芽米	焼きそば	中華めん　豚肉　キャベツ　たまねぎ　ピーマン　赤ピーマン　にんじん　もやし　鶏ガラ　中濃ソース　食塩　こしょう　あおのり	カレーうどん	干しうどん　豚肉　たまねぎ　にんじん　油揚げ　ねぎ　かつおだし汁　カレー粉　しょうゆ　砂糖　食塩　片栗粉
筑前煮	鶏もも　れんこん　ごぼう　にんじん　板こんにゃく　しいたけ　いんげん　かつおだし汁　しょうゆ　砂糖	スープ	だいこん　たまねぎ　にんじん　コーン　鶏ガラ　スープ　食塩	あじのムニエル	あじ　食塩　こしょう　小麦粉　バター	夏野菜マボー	豚ひき肉　たまねぎ　なす　トマト　ピーマン　にんじん　しょうが　にんにく　ごま油　水　赤みそ　しょうゆ　砂糖　片栗粉	みそ汁	絹ごし豆腐　チンゲンサイ　たまねぎ　えのき　かつお・昆布だし汁　みそ	キャベツとツナのサラダ	キャベツ　もやし　ツナ　コーン　油　食塩　こしょう
白菜のごま和え	はくさい　にんじん　ちくわ　ごま　しょうゆ　砂糖	キウイフルーツ	キウイフルーツ	切干し大根の煮物	切り干しだいこん　油揚げ　干しいたけ　にんじん　いんげん　しょうゆ　砂糖　かつお・昆布だし汁	粉ふき芋	じゃがいも　あおのり　食塩	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ
みそ汁	たまねぎ　焼肉　わかめ　かつお・昆布だし汁　みそ			みそ汁	たまねぎ　こまつな　キャベツ　かつお・昆布だし汁　みそ	たまごスープ	ねぎ　たまねぎ　卵　水　鶏ガラスープ　食塩　こしょう				
カレーサモサ	じゃがいも　春巻きの皮　ウインナー　たまねぎ　カレー粉　食塩	ジャムサンド	食パン　ジャム	りんごゼリー	りんご　砂糖　ゼラチン　りんご濃縮果汁	ソーセージパイ	パイシート　ウインナー	しらすとえだまめのご飯	米　しらす　えだまめ　食塩	おかかチーズおにぎり	米　かつお節　チーズ　しょうゆ　食塩
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
13	井上りくくんbirthdayリクエストメニュー	14		15		16	奥田かえでちゃんbirthdayリクエストメニュー	17	たいよう　「フルーツゼリー」クッキング	18	
牛丼	米　牛肉　しょうが　ねぎ　たまねぎ　油　しょうゆ　砂糖	胚芽入りご飯	米　胚芽米	胚芽入りご飯	米　胚芽米	胚芽入りご飯	米　胚芽米	中華丼	米　豚肉　はくさい　ねぎ　だけのこ　にんじん　しいたけ　黒きくらげ　うすら卵　しょうが　にんにく　油　ごま油　中華スープ　食塩　こしょう　しょうゆ　砂糖　片栗粉	ブルコギ丼	米　豚肉　たまねぎ　にんじん　にら　にんにく　ごま油　ごま　しょうゆ　砂糖　片栗粉　みそ
マカロニサラダ	マカロニ　ウインナー　きゅうり　キャベツ　にんじん　食塩　マヨネーズ	クーフィリチー	豚肉　切り干しだいこん　にんじん　刻み昆布　しょうゆ　砂糖　かつおだし汁	鮭の香味焼き	さけ　ねぎ　砂糖　しょうゆ　ごま油　かつお・昆布だし汁	鶏肉のから揚げ	鶏もも　しょうゆ　しょうが　にんにく　片栗粉　油	チンゲン菜のごま和え	チンゲンサイ　にんじん　もやし　ハム　ごま　しょうゆ　砂糖	スープ	はくさい　コーン　たまねぎ　水　コンソメ　食塩
みそ汁	じゃがいも　にら　たまねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	ほうれんそうのごま和え	ほうれんそう　キャベツ　ちくわ　ごま　しょうゆ　砂糖	ひじきの煮物	ひじき　油揚げ　にんじん　きぬさや　板こんにゃく　ゆで大豆　しょうゆ　砂糖　かつおだし汁	切り干し大根の甘酢あえ	切り干しだいこん　にんじん　きゅうり　ツナ　酢　砂糖　しょうゆ　食塩	スープ	わかめ　たまねぎ　ねぎ　水　鶏ガラスープ　食塩	バナナ	バナナ
オレンジ	オレンジ	みそ汁	木綿豆腐　なめこ　ねぎ　かつおだし汁　みそ	みそ汁	なす　たまねぎ　油揚げ　ねぎ　かつおだし汁　みそ	スープ	たまねぎ　じゃがいも　コーン　水　コンソメ　食塩　パセリ粉　こしょう	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
黒糖蒸しパン	小麦粉　ベーキングパウダー　牛乳　黒砂糖	きな粉揚げパン	ロールパン　油　きな粉　砂糖　食塩	ボンデケージョ	白玉粉　卵　牛乳　食塩　粉チーズ	ピザトースト	食パン　たまねぎ　ピーマン　ハム　チーズ	フルーツゼリー	ゼラチン　水　砂糖　みかん缶　バナナ　いちご　もも缶	スイートポテト	さつまいも　砂糖　無塩バター　牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
20		21		22		23		24	シークレットハンバーグ♪はおとクッキング	25	
胚芽入りご飯	米　胚芽米	ドライカレー	米　なす　ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　豚ひき肉　コンソメ　カレー粉　水　ケチャップ　ウスターソース　食塩　こしょう　片栗粉　にんにく	胚芽入りご飯	米　胚芽米	五目ご飯	米　鶏もも　ごぼう　にんじん　油揚げ　きぬさや　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　砂糖	ロールパン	ロールパン	焼き豚チャーハン	米　焼き豚　たまねぎ　ひじき　にんじん　ピーマン　ごま油　しょうゆ　鶏ガラスープ　にんにく
なすと豚肉のねぎ味噌焼き	豚肉　なす　みそ　砂糖　ねぎ	チーズ	チーズ	あじの竜田揚げ	あじ　しょうが　しょうゆ　片栗粉　油	ほうれん草と油揚げのお浸し	ほうれんそう　にんじん　油揚げ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　砂糖	ハンバーグ	牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　こしょう　食塩　牛乳　パン粉　ケチャップ　ウスターソース　砂糖	中華スープ	キャベツ　たまねぎ　コーン　鶏ガラスープ　しょうゆ　食塩
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー　にんじん　ウインナー　マヨネーズ　食塩	スープ	キャベツ　たまねぎ　えのき　水　食塩　コンソメ　パセリ粉	きゅうりの酢の物	きゅうり　わかめ　ちくわ　酢　砂糖　食塩　しょうゆ	にゅうめん	干しそうめん　かまぼこ　ねぎ　かつおだし汁　しょうゆ　食塩　砂糖	ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー　ツナ　にんじん　マヨネーズ　食塩　こしょう	オレンジ	オレンジ
すまし汁	焼肉　たまねぎ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　食塩	パイナップル	パイナップル	スープ	ウインナー　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　油　水　コンソメ　食塩　パセリ粉	オレンジ	オレンジ	ミネストローネ	ウインナー　キャベツ　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　マカロニ　にんにく　油　トマト缶　水　コンソメ　食塩　パセリ粉		
バナナケーキ	ココア　小麦粉　ベーキングパウダー　グラニュー糖　牛乳　バター　バナナ	のりじゃこトースト	食パン　しらす干し　あおのり　マヨネーズ	フローズンヨーグルト	ヨーグルト　砂糖　ジャム	白玉あんみつ	白玉粉　絹ごし豆腐　粉かんてん　水　砂糖　バナナ　みかん缶　こしあん	五平餅	米　もち米　しょうゆ　みそ　砂糖　すりごま	麩のきな粉ラスク	焼肉　きな粉　砂糖　バター
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳
27		28		29		30		口のなかでご飯とおかずを混ぜながら食べること『三角食べ』知っていますか 食べる順番で痩せる！『ばっかり食べ』がよいとされる現代ではありますが、和食の基本である『三角食べ』をなぜ、子どもたちに伝えてすすめるのでしょうか。小さい子どもは味覚が発達していない上に、好きなものばかり食べてしまう傾向があり、ばっかり食べで好きなおかずから食べていくと、だんだんお腹がいっぱいになり、残った苦手なものが食べられなくなります。三角食べをしていくと、お腹がいっぱいになってもバランスよく食べているので栄養がちゃんと摂れます。三角食べをした口中調味は、ばっかり食べより味への感受性を高めるともわれています。ゆっくり白米とおかずを味わう。 子どもたちに日本の和食を伝えていくことが大切です。			
胚芽入りご飯	米　胚芽米	とうもろこしご飯	米　食塩　とうもろこし	胚芽入りご飯	米　胚芽米	なすミートスパゲティ	スパゲティ　なす　油　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　にんにく　油　ケチャップ　トマト缶　ウスターソース　砂糖　コンソメ　粉チーズ　オリーブ油				
シュウマイ	豚ひき肉　たまねぎ　しょうが　しょうゆ　食塩　片栗粉　しゅうまいの皮	さばの蒲焼き	さば　しょうが　しょうゆ　砂糖	マーマレードチキン	鶏もも　しょうゆ　砂糖　食塩　マーマレード　片栗粉	ひじきとキャベツのサラダ	ひじき　キャベツ　ベーコン　コーン　油　マヨネーズ　食塩　にんじん				
キャベツの中華和え	キャベツ　きゅうり　チンゲンサイ　酢　ごま油　砂糖　しょうゆ　ごま	ブロッコリーの梅和え	きゅうり　ブロッコリー　もやし　うめ干し　かつお節　しょうゆ　砂糖	ポテトサラダ	じゃがいも　コーン　きゅうり　にんじん　ツナ　マヨネーズ　食塩	スープ	じゃがいも　たまねぎ　水　コンソメ　食塩　パセリ粉　こしょう				
スープ	わかめ　コーン　ねぎ　水　鶏ガラスープ　食塩	みそ汁	はくさい　たまねぎ　ねぎ　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ	ズッキーニのスープ	ウインナー　たまねぎ　にんじん　ズッキーニ　コンソメ　食塩　こしょう　にんにく	バナナ	バナナ				
マシュマロコーンフレーク	マシュマロ　コーンフレーク　無塩バター	フライドポテト	じゃがいも　油　食塩	あんバタートースト	食パン　バター　こしあん	わかめおにぎり	米　わかめ　食塩				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶				