

行事	日付	献立	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			未満児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー: たんぱく質:P 脂質:F 塩分:塩
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1木	ミートボール・アスパラサラダ 晩柑・コンスープ	胚芽米(未)、マヨネーズ、油、パン粉	豚ひき肉、豆腐、卵、○牛乳	◎バナナ、晩柑、玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、クリームコーン、グリーンアスパラガス、しいたけ、パセリ	バナナ	牛乳菓子	E:446 P:15.7 F:23.4 塩:2.1
	2金	詰め合わせ・オレンジジュース 浅漬け・バナナ	胚芽米(未)、砂糖、○米	鶏ひき肉、甘塩鮭、卵、○油揚げ	◎苺、オレンジジュース、バナナ、小松菜、きゅうり、さやえんどう、人参◎たけのこ、○しいたけ	いちご	※ 麦茶 たけのこ御飯	E:445 P:18.7 F:9.2 塩:1.6
	3土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	豚肩ロース、牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、しょうが	/	麦茶 こつぶっこ	E:338 P:12.9 F:14.4 塩:0.8
	5月	マーボー豆腐・華風和え 晩柑・中華スープ	胚芽米(未)、片栗粉、ごま油、砂糖、○食パン	豆腐、豚ひき肉、卵、ロースハム、みそ、○牛乳	◎バナナ、晩柑、もやし、チンゲン菜、人参、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、干しいたけ、○ブルーベリージャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド	E:453 P:24.1 F:18.7 塩:2.5
	6火	赤魚の甘辛揚げ・ごま酢和え バナナ・ゆきわり汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	赤魚、みそ、煮干し、すりごま白、○牛乳	◎苺、バナナ、もやし、ゆきわり、きゅうり、人参	いちご	牛乳菓子	E:342 P:15.9 F:14.2 塩:2.2
酒保調理献立	7水 ★	ササミの梅え〜味・卵の花炒り オレンジ・新玉みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	鶏ささ身、おから、みそ、薄揚げ、煮干し、かつお節、○牛乳、カルピス、ゼラチン	◎バナナ、オレンジ、新玉ねぎ、人参、生わかめ、ねぎ、ピーマン、ごぼう、梅びしお、干しいたけ、○レモン汁	バナナ	※ あじさいゼリー	E:367 P:22.0 F:14.1 塩:2.3
	8木 ◎	アジフライ・三色和え 晩柑・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、薄力粉	アジ、豆腐、みそ、卵、煮干し、○牛乳	◎幼児みかんジュース、晩柑、小松菜、キャベツ、ほうれん草、人参	みかんジュース	牛乳菓子	E:369 P:18.7 F:13.3 塩:2.2
	9金	高野豆腐バーグ・チンゲンサイの和え物 オレンジ・コンスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、卵、高野豆腐、みそ、しらす、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、チンゲン菜、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、人参、パセリ、昆布	バナナ	牛乳菓子	E:434 P:17.9 F:23.1 塩:2.2
2歳以上児 参観日	10土	おにぎり(鮭・昆布) オレンジジュース	おにぎり 鮭		オレンジジュース	/	/	E:446 P:15.7 F:23.4 塩:2.1
	12月	親子煮・ごぼうサラダ 清見オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、○胚芽米	卵、鶏もも肉、かまぼこ白、みそ、ロースハム、煮干し、すりごま(白)	◎バナナ、オレンジ、人参、玉ねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、生わかめ、しいたけ、グリーンピース、昆布	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:451 P:19.7 F:12.9 塩:2.9
	13火	煮魚・お浸し バナナ・春雨スープ	胚芽米(未)、はるさめ	鮭、ロースハム、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、きゅうり、人参	オレンジ	牛乳 焼きドーナツ	E:307 P:17.6 F:8.0 塩:1.9
お楽しみ献立	14水 ★	冷やしうどん・かき揚げ フルーツポンチ	干うどん、薄力粉、油、砂糖	鶏もも肉、ウインナー、卵、竹輪、なると、煮干し	◎野菜ジュース、バナナ、白桃缶、みかん缶、バイン缶、アンデスメロン、昆布	野菜ジュース	プリン おしゃぶり昆布	E:448 P:24.2 F:13.6 塩:3.3
	15木 ◎	酢豚・ごまキュウリ 晩柑・わかめスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	豚もも肉、炒りごま(白)、○牛乳	◎バナナ、晩柑、玉ねぎ、きゅうり、人参、孟宗水煮、生わかめ、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、干しいたけ、◎苺ジャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:370 P:13.2 F:16.3 塩:1.9
	16金	さばの味噌焼き・和風サラダ バナナ・うどん汁	胚芽米(未)、干しうどん、油、○食パン	さば、厚揚げ、ロースハム、みそ、煮干し、○ロースハム○ビザ用チーズ○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、しいたけ、えのき、乾わかめ、○ピーマン	オレンジ	※ 牛乳 ピザトースト	E:508 P:23.5 F:21.1 塩:4.0
	17土	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油	牛乳、鶏もも肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、○野菜ジュース	/	野菜ジュース菓子	E:430 P:14.2 F:14.7 塩:1.7
	19月	鮭の照焼き・すき昆布の含め煮 バナナ・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、油、砂糖	鮭、厚揚げ、豚もも肉、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、人参、すき昆布	オレンジ	牛乳菓子	E:309 P:20.8 F:11.5 塩:2.1
	20火	冷しゃぶのごまだれ・トマト 味付けのり・メロン・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、○メープルシロップ、○ホットケーキミックス	豚ロース、煮干し、すりごま、厚揚げ、みそ、○卵、○無塩バター、○牛乳	◎バナナ、アンデスメロン、トマト、ほうれん草、コーン、もやし、人参、えのき、味付けのり	バナナ	※ 牛乳 カップケーキ	E:439 P:21.4 F:21.2 塩:2.0
	21水	鶏肉のチーズピカタ・スパゲティソテー オレンジ・野菜スープ	胚芽米(未)、スパゲティ、薄力粉、油、○砂糖	鶏もも肉、卵、粉チーズ、ロースハム	◎メロン、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、○白桃缶、○みかん缶、○アンデスメロン、○バナナ、○バイン缶	メロン	※ フルーツポンチ	E:279 P:14.3 F:8.2 塩:1.3
	22木	魚のチーズフライ・ポテトサラダ さくらんぼ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、パン粉、薄力粉、マヨネーズ、油	カレイ)、豆腐、卵、みそ、粉チーズ、煮干し	◎バナナ、さくらんぼ、みかん缶、チンゲン菜、きゅうり、人参、パセリ	バナナ	アイス	E:440 P:21.0 F:18.0 塩:1.9
	23金	肉じゃがカレー風味・チーズ納豆 コールスロー・青りんごゼリー・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、つきこみ、油	豚もも肉、納豆、豆腐、チーズ、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、青りんごゼリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、生わかめ、グリーンピース、昆布	オレンジ	牛乳菓子	E:443 P:22.9 F:17.3 塩:2.6
	24土	豚肉のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、砂糖	牛乳、豚もも肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン	/	麦茶菓子	E:310 P:13.9 F:14.4 塩:1.1
	26月	鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ 晩柑・コンソメスープ	胚芽米(未)、片栗粉、マカロニ、○油、○ゆでうどん	鶏もも肉、○牛乳	◎アンデスメロン、晩柑、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、セロリ、しょうが、○青のり	メロン	※ 牛乳 フライドうどん	E:360 P:15.1 F:15.0 塩:1.4
	27火	ハッシュドボーク・パインサラダ オレンジ・牛乳	胚芽米(未)、油	牛乳、豚もも肉、生クリーム、バター	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、バイン缶、人参、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース、○野菜ジュース	バナナ	野菜ジュース菓子	E:421 P:14.4 F:20.6 塩:2.0
	28水	筑前煮・お浸し 豆乳プリン・みそ汁	胚芽米(未)、豆乳プリン、板こんにゃく、砂糖、油、○黒砂糖	鶏もも肉、豆腐、みそ、煮干し、○炒りごま(黒)	◎メロン、大根、人参、ほうれん草、孟宗水煮、コーン、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、いんげん、干しいたけ	メロン	※ 麦茶 黒糖蒸しパン	E:335 P:15.7 F:8.6 塩:2.0
	29木	ポークシュウマイ・炒り煮 晩柑・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、焼麩、油、砂糖、○砂糖、○ごま油、○じゃが芋、○薄力粉	豚もも肉、みそ、煮干し、○しらす、○卵、○牛乳	◎バナナ、晩柑、かぼちゃ、メンマ、人参、小松菜、ほうれん草、○ねぎ、○にら	バナナ	※ 牛乳 チヂミ	E:390 P:20.6 F:14.0 塩:2.5
誕生会	30金 ★	冷やし中華 フルーツヨーグルト	中華麺、ごま油	プレーンヨーグルト、錦糸卵、焼き豚、さば節、おうすまきソフト	◎野菜ジュース、バナナ、白桃缶、みかん缶、トマト、きゅうり、アンデスメロン、昆布	野菜ジュース	アイス	E:558 P:17.6 F:17.4 塩:1.4

◆発注等の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★は完全給食の日です。◎はかみかみデーです。
★は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。



よく噛んで食べましょう！

6月4〜10日は「歯と口の健康週間」です。この時季に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、餅などの硬い物を食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の習慣がありました。よく噛むことは、食べ物の消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立に入れ、よく噛んで食べるようにしましょう。



★お楽しみ献立★

5月のお楽しみ献立は、ちほ先生が考えてくれた献立でした！チーズがたっぷりの『スパドリヤ★』 みんなお腹いっぱいでした。今月は、えいすけ先生が考えてくれた献立です。お楽しみに〜♪



言葉遊び

「まごわやさしい」は、和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスがとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを摂るのは難しいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみてください。

