

6月 献立表



2日(月) かつおふりかけごはん ハンバーグ かにクリームコロッケ ごぼう煮 ほうれん草のごま和え ミックスフルーツ缶 367kcal/8.8g	3日(火) 白飯 豆腐の中華そぼろあん 青のりちくわ天 チキンマトオムレツ みかん缶 335kcal/10.3g	★4日(水) 昆布おにぎり 鶏の唐揚げ 豆腐のふわふわ寄せ ミートボール カレー風味 チンゲン菜のおひたし パイン缶	5日(木) たまごふりかけごはん ポテトチキンロール サーモンフライ 星型しんじょ 小松菜のおかか和え りんご缶 382kcal/11.6g	★6日(金) 枝豆とコーンのごはん さばのみそ焼き チキンカツ サイコロ厚揚げ煮 切干大根のサラダ 黄桃缶 404kcal/15.7g
★9日(月) 野菜ふりかけごはん ソースカツ チーズオムレツ たこちゃんウィンナー チンゲン菜の おかか和え みかん缶	10日(火) ゆかりふりかけごはん 甘辛唐揚げ 豆腐ステーキ にんじんさつまちゃん いんげんのごま和え パイン缶 380kcal/11.1g	★11日(水) やきうどん コーンコロッケ 照り焼きハンバーグ ブロッコリー たこ焼き りんご缶 385kcal/10.4g	12日(木) ごぼうわかめごはん まぐろ野菜カツ 鶏のみそ焼き さといも煮 はるさめサラダ 黄桃缶 352kcal/12.6g	★13日(金) ハヤシライス ウィンナー チキンナゲット チンゲン菜のソテー ビビチーズ りんご缶 432kcal/12.1g
16日(月) 青菜おにぎり 白身魚のひとくちフライ 照り焼きつくね たまごロール ブロッコリーのサラダ 中華ポテト 392kcal/10.7g	17日(火) 鮭ごはん チーズチキンカツ オムレツ シューマイ ほうれん草のおひたし りんご缶 383kcal/12.0g	★18日(水) たけのこご飯 えびカツ 八幡巻 青のりポテト 小松菜の和え物 黄桃缶 360kcal/9.6g	19日(木) 白飯 白身魚 カレー風味あんかけ つくね串 木の葉しんじょ はちみつレモンゼリー 376kcal/14.5g	★20日(金) 赤かぶ青菜 ふりかけごはん メンチカツ マヨコーンさつま キャベツボール おくらのおかか和え みかん缶
★23日(月) たまごふりかけごはん 鶏の唐揚げ 豆腐ハンバーグ 赤かぶさつまちゃん チンゲン菜のナムル りんご缶 391kcal/10.7g	24日(火) わかめごはん さばの照り焼き ハムカツ 高野豆腐煮 ポテトサラダ 黄桃缶 418kcal/12.8g	★25日(水) クロワッサン マカロニボリタン ヒレカツ 海鮮ステーキ ブロッコリーのごま和え ビビチーズ 323kcal/12.3g	26日(木) かつおふりかけごはん 野菜つくね いかリングフライ チーズオムレツ ほうれん草の和え物 みかん缶 383kcal/12.7g	★27日(金) ゆかりふりかけごはん 海鮮揚げギョウザ タンダーチキン さつまいもの甘煮 小松菜の煮びたし パイン缶 344kcal/11.6g

★30日(月)

白飯

ポークカレー

プチハンバーグ

コーンクリームコロッケ

黄桃缶

445kcal/10.2g

かむことの効果

△肥満予防

よく噛んで、ゆっくり食べると満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことができます。

△消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいて、唾液と混ぜ合わせることで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

かむことの効果

△むし歯を防ぐ

かむことで、唾液が歯と歯茎の間を流れて、歯垢の働きを抑えて、むし歯の発生を予防することができます。

△脳を活性化して、記憶力をアップ

しっかりかむと、脳の近くにある血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
★ ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です

食生活で最強タッグ！

食生活で最強タッグ！

今日のランチは何か？

当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！

のぞいてみてください！

6月 アレルギー対応食 献立表

2日(月) ゆかりふりかけごはん とんかつ 白身魚の照り焼き さつまいもの甘煮 チンゲン菜のおひたし みかん缶 324kcal/12.1g	3日(火) ハヤシライス ウィンナー チキンカツ ブロッコリー りんご缶 431kcal/12.5g	★4日(水) 昆布おにぎり 鶏の竜田揚げ ハンバーグ ごぼう煮 ほうれん草のソテー みかん缶 387kcal/14.8g	5日(木) かつおふりかけごはん 豚肉のコロッケ 白身魚のみそ焼き サイコロ厚揚げ煮 ブロッコリーのサラダ りんご缶 386kcal/13.4g	★6日(金) 枝豆とコーンのごはん 白身魚フライ ポークソテー 青のり粉ふきいも 切干大根煮 みかん缶 364kcal/15.8g
★9日(月) ツナごはん メンチカツ 豆腐ハンバーグ 大根煮 おくらのおかか和え りんご缶 393kcal/11.6g	10日(火) かつおふりかけごはん 甘辛唐揚げ ミートボール ケチャップ煮 揚げ出し豆腐野菜あん チンゲン菜の中華和え みかん缶	★11日(水) やきうどん 白身魚のみそ焼き チキンナゲット 野菜グラタン コンソメポテト りんご缶 374kcal/13.0g	12日(木) のり弁 豚肉の生姜煮 シューマイ マッシュパンプキン みかん缶 372kcal/14.3g	★13日(金) ゆかりふりかけごはん ソースかつ チキンソテー さといも煮 ほうれん草の おかか和え りんご缶
16日(月) 青菜おにぎり 白身魚の カレー風味焼き マカロニソテー 高野豆腐煮 小松菜のおひたし 中華ポテト 392kcal/12.9g	17日(火) 白飯 豚肉のしぐれ煮 チキンナゲット はるさめサラダ りんご缶 355kcal/14.1g	★18日(水) ゆかりふりかけごはん 星のコロッケ 鶏の照り焼き ウィンナー いんげんのおかか和え みかん缶 432kcal/13.3g	19日(木) 白飯 チキンカレー ミートボール とんかつ はちみつレモンゼリー 419kcal/11.9g	★20日(金) のり弁 白身魚の照り焼き チキンカツ 一口がんと煮 チンゲン菜の和え物 みかん缶 357kcal/14.6g
★23日(月) ゆかりふりかけごはん 鶏の竜田揚げ シューマイ かぼちゃの甘煮 ほうれん草のソテー りんご缶 411kcal/12.5g	24日(火) わかめごはん 照り焼きハンバーグ 野菜炒め サイコロ厚揚げ煮 小松菜のおかか和え みかん缶 345kcal/12.7g	★25日(水) アレルギー対応パン やきそば メンチカツ ミートボールカレー煮 ブロッコリーのサラダ りんご缶 361kcal/11.5g	26日(木) 青菜ふりかけごはん 白身魚の甘辛唐揚げ 豆腐ハンバーグ れんこん磯辺揚げ コーンソテー みかん缶 382kcal/12.3g	★27日(金) かつおふりかけごはん 豚肉のコロッケ ポークチャップ コーングラタン おくらのおひたし りんご缶 432kcal/12.2g

★30日(月)

白飯

豆腐の中華そぼろあん

シューマイ

青のりポテト

みかん缶

335kcal/10.5g

かむことの効果

△肥満予防

よく噛んで、ゆっくり食べると満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことができます。

△消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいて、唾液と混ぜ合わせることで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

かむことの効果

△むし歯を防ぐ

かむことで、唾液が歯と歯茎の間を流れて、歯垢の働きを抑えて、むし歯の発生を予防することができます。

△脳を活性化して、記憶力をアップ

しっかりかむと、脳の近くにある血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

★ 食彩工房指定アレルギー除去のメニューです。
★ 食彩工房指定アレルギー → 玉子 乳 甲殻類 軟体類 魚卵 貝類 ナッツ類 山芋 雑穀類
そば りんご、みかん、れもん以外の果物 たろ ホキ カレイ まぐろ かつお以外の魚
★ 軽度のアレルギー症状向けのメニューです。
★ だし、エキス、醤油、味噌、油の対応はできません。
★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★ 工場内では、指定アレルギーを使用した製品も製造しています。
★ お弁当箱の色 → 白
★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です

食生活で最強タッグ！

食生活で最強タッグ！

今日のランチは何か？

当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！

のぞいてみてください！