



6月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	水	ご飯 豆腐ボール ゆでキャベツ ごぼうのみそ汁	牛乳, 油揚げ, しぼり豆腐, 煮干し 冷むきえび, 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク みそ	精白米, 食パン, でん粉, 砂糖, 油, ジャム	りんご, 人参, 葱, グリンピース, キャベツ ごぼう, 玉葱, コーン缶, 木耳, 生椎茸	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
2	木	ご飯 魚のごまみそ焼き 酢の物 麩のすまし汁	牛乳, かつお節, カレイ, 卵, スキムミルク 昆布, 塩わかめ, みそ	小麦粉, 精白米, 白玉麩, 砂糖, 油 マーガリン, ごま	オレンジ, 人参, 葱, きゅうり, 玉葱 もやし, えのき茸, 木耳	牛乳 チーズ ミルク フルーチェ	
3	金	ご飯 ポテトグラタン レタススープ 果物	牛乳, いりこ, 冷むきえび, 若鶏肉, ハム スキムミルク, 粉チーズ, 青のり粉	マカロニ, パン粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖 菓子, マーガリン, ごま	人参, ブロッコリー, 玉葱, レタス しめじ茸, オレンジ, パナナ	牛乳 果物 ミルク かりかり煮干し 菓子	
4	土	ミートスパゲティ ツナサラダ 果物	牛乳, ツナ缶, 牛挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ	菓子, スパゲティ, 砂糖, 油, 食パン, ごま マーガリン	トマトホール缶, 人参, グリンピース キャベツ, きゅうり, 玉葱, コーン缶 にんにく, しめじ茸, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ごまトースト	
6	月	ご飯 田舎汁 ボイルウインナー かみかみごまサラダ	牛乳, 茹大豆, 厚揚げ, 煮干し, チーズ しらす干し, 若鶏肉, ウインナー, 卵 ヨーグルト, スキムミルク, 塩わかめ, みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, サラダ油 マーガリン, ごま	かぼちゃ, 人参, 葱, きゅうり, ごぼう 玉葱, 生椎茸	牛乳 チーズ ミルク ヨーグルトケーキ	
7	火	ビビンバ わかめスープ 果物	豆腐, こしあん, 牛肉, おしゃぶり昆布 寒天, 塩わかめ, 赤みそ	精白米, 砂糖, ごま油, ごま	りんご, チンゲン菜, 人参, 葱, 生姜, 玉葱 もやし, えのき茸, オレンジ	牛乳 果物 お茶 水ようかん 昆布	
8	水	ご飯 炒り豆腐 和え物 果物	牛乳, 豆腐, ちくわ, 若鶏挽肉, 卵 スキムミルク, 粉チーズ	焼麩, 精白米, 食パン, 砂糖, グラニュー糖 油, ごま油, マーガリン	オレンジ, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 玉葱, 干椎茸, パナナ	牛乳 果物 ミルク チーズトースト	
9	木	ご飯 魚のムニエル フレンチサラダ クリームコーンスープ	牛乳, 鮭, ベーコン, ハム, スキムミルク チーズ	小麦粉, マカロニ, 精白米, 砂糖, 油 マーガリン, 菓子	バナナ, 人参, パセリ, 赤ピーマン キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン クリームコーン缶, コーン缶, みかん缶	牛乳 果物 ミルク ハムチーズ蒸しパン	
10	金	ご飯 カレー照り焼き 付け合せ オニオンスープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン, スキムミルク	精白米, 菓子	さやいんげん, 玉葱, 人参, パセリ, しめじ	牛乳 菓子 ミルク オレンジゼリー 菓子	
11	土	野菜ラーメン 小魚入りはりはり漬け 果物	牛乳, しらす干し, 豚肉, 刻み昆布	菓子, 中華そば, 砂糖, 油	人参, 葱, キャベツ, 生姜, 切干大根 しなちく, 玉葱, コーン缶, もやし, 木耳 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ナゲット	
13	月	パン カレーシチュー ビーンズサラダ 果物	牛乳, 絹豆腐, ミックスビーンズ, 牛肉 ハム, 生クリーム, スキムミルク	パン, 白玉粉, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, グリンピース, キャベツ きゅうり, 玉葱, しめじ茸, りんご	牛乳 果物 お茶 三上:みたらし団子 三未:みたらしまカロニ	
14	火	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付け合せ えのきたけのみそ汁	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, みそ, 煮干し 豆腐, チーズ	精白米	キャベツ, 人参, ねぎ, 玉葱, えのき, いら	牛乳 チーズ ミルク アメリカンドック	
15	水	ご飯 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ 野菜スープ	牛乳, 豆腐, ベーコン, ハム, 卵 スキムミルク, チーズ	パン, 精白米, グラニュー糖, 油 マーガリン, マヨネーズ	りんご, トマト, 人参, パセリ ブロッコリー, グリンピース, キャベツ 玉葱, コーン缶	牛乳 果物 ミルク ラスク	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	木	ご飯 魚のトマトソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳, カレイ, ハム, スキムミルク	精白米, ジャガ芋, でん粉, 砂糖 クラッカー, 油, ジャム, 菓子	トマト缶, 人参, 葱, パセリ, ピーマン キャベツ, 玉葱, コーン缶, プルーン	牛乳 菓子 ミルク クラッカーサンド プルーン	
17	金	ご飯 筑前煮 レモン酢和え 一口ゼリー	牛乳, ちくわ, 若鶏肉, 卵, スキムミルク 塩わかめ	精白米, ジャガ芋, 砂糖, 油, ごま油	バナナ, さやいんげん, 人参, きゅうり ごぼう, たけのこ水煮, れんこん, もやし レモン汁	牛乳 果物 お茶 わかめおにぎり	
18	土	焼きビーフン 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, 青のり粉	菓子, ビーフン, 油	チンゲン菜, 人参, ピーマン, キャベツ 玉葱, 木耳, しめじ茸, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 チーズマフィン	
20	月	ご飯 ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 甘酢漬け	牛乳, 厚揚げ, かつお節, ちくわ, 豚肉 スキムミルク, 青のり粉, 刻み昆布, 白みそ みそ	小麦粉, 精白米, ジャガ芋, 砂糖, 油 マーガリン, ごま	りんご, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 大根, 生椎茸, パイン缶, 黄桃缶 りんごジュース	牛乳 果物 ミルク フルーツケーキ	
21	火	魚かけ飯 酢の物 果物	牛乳, 油揚げ, げたミンチ, 若鶏挽肉 スキムミルク	小麦粉, 精白米, 里芋, 砂糖, ごま油 マーガリン, ジャム	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, ごぼう 生姜, 大根, 木耳, 干椎茸, オレンジ	牛乳 チーズ ミルク ココア蒸しパン	
22	水	パン チキンピーンズ ひじき入りサラダ 一口ゼリー	牛乳, 大豆, 絹豆腐, ツナ缶, 若鶏肉 スキムミルク, ひじき	小麦粉, パン, ジャガ芋, 砂糖, 油	さやいんげん, かぼちゃ, トマトピューレ 人参, きゅうり, 玉葱, なす, もやし コーン缶, 梅干し	牛乳 果物 お茶 鶏そぼろおにぎり	
23	木	ご飯 魚のカレーしょうゆ焼き にしき和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, さわら, ゼラチン スキムミルク, 寒天, 塩わかめ, みそ	精白米, 砂糖, 菓子	オレンジ, チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ 玉葱, コーン缶, もやし, えのき茸, 黄桃缶	牛乳 菓子 ミルク ピーチミルクゼリー	
24	金	カラフル焼肉丼 華風スープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, 卵, スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, マーガリン, ご ま	オレンジ, チンゲン菜, 人参, ピーマン 赤ピーマン, キャベツ, 生姜, 玉葱 黄ピーマン, しめじ茸, りんご, レモン汁	牛乳 果物 ミルク ごまチュイール	
25	土	冷やし鶏肉ぶっかけ ごま和え 果物	牛乳, かつお節, かまぼこ, 若鶏肉	菓子, うどん, 砂糖, ごま	小松菜, 人参, 葱, きゅうり, もやし, 木耳 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
27	月	ご飯 トマトと卵のスープ 中華炒め 一口ゼリー	牛乳, 豆腐, 焼き豚, ベーコン, 卵 スキムミルク, 粉チーズ, チーズ	精白米, ジャガ芋, でん粉, 砂糖, 油, ごま 油	トマト, 葱, パセリ, 赤ピーマン, キャベツ 玉葱, もやし, 木耳	牛乳 チーズ お茶 たこ焼き	
28	火	梅じゃこごはん 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, しらす干し 粉かつお, さつま揚げ, 豚肉, 卵, みそ スキムミルク, 青のり粉, 昆布, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, 糸こんにゃく, 山芋, 砂糖 油, ごま, 菓子	さやいんげん, 人参, 葱, ごぼう, 切干大根 玉葱, 梅干し	牛乳 菓子 ミルク 葱焼き	
29	水	ご飯 揚げ豆腐のチリソース風 ワンタンスープ 果物	牛乳, 焼豆腐, しらす干し, 冷むきえび, 若鶏肉, 豚肉, スキムミルク, 青のり粉	ワンタン, 精白米, 食パン, でん粉, 砂糖 油, ごま, マヨネーズ	バナナ, にら, 人参, 葱, 玉葱, 生椎茸 エリンギ, オレンジ	牛乳 果物 ミルク しらすトースト	
30	木	ご飯 魚のピザ風 付け合せ ポテトスープ	牛乳, 鮭, ベーコン, アイスクリーム スキムミルク, チーズ	精白米, ジャガ芋, マーガリン	オレンジ, 人参, パセリ, ピーマン キャベツ, 玉葱, コーン缶, しめじ茸	牛乳 果物 ミルク アイスクリーム	

今月は【食育月間】 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

よく噛んで食べると食べ物の消化吸収を良くするだけでなく、**脳の発達・言語の発達・虫歯予防・きれいな歯並び・肥満予防**など、いいことがたくさんあります。
よく噛むために必要なのは健康で丈夫な歯です。歯を強くするための食べ物は、**牛乳・ひじき・いりこ・プルーン・豆腐**などがあります。
今月の献立にも歯を丈夫にする食べ物が入ったメニューがあるので、よく噛んで強い歯をつくりましょうね。

◆3日(金)：煮干し ◆6日(月)：大豆・しらす干し・ごぼう ◆7日(火)：昆布 ◆16日(木)：プルーン

