



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	土	スパゲティナポリタン スティック野菜 果物	牛乳、ベーコン、卵、生クリーム	菓子、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉	Gアスパラ、トマトピューレ、人参、ピーマン、きゅうり、玉葱、ホールコーン缶、にんにく、しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 シュークリーム
3	月	パン カレーシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳、牛肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油、マーガリン、ごま、黒ごま	オレンジ、Gアスパラ、人参、グリーンピース、キャベツ、玉葱、しめじ茸、みかん缶、バナナ	牛乳 果物	ミルク セサミクッキー
4	火	中華風大豆御飯 ナムル 春雨スープ	牛乳、茹大豆、焼き豚、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、春雨、砂糖、油、ごま油、マーガリン、ごま	バナナ、チンゲン菜、人参、葱、きゅうり、たけのこ水煮、玉葱、もやし、木耳、干椎茸、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
5	水	御飯 揚げ豆腐のチリソース風 ひじき入りサラダ 果物	牛乳、焼豆腐、しらす干し、ツナ缶、冷むきえび、豚肉、スキムミルク、青のり粉、ひじき	精白米、食パン、でん粉、砂糖、油、ごま、マヨネーズ	りんご、人参、葱、きゅうり、ごぼう、玉葱、エリンギ、オレンジ	牛乳 果物	ミルク しらすトースト
6	木	御飯 魚の西京焼き にしき和え 豆腐のすまし汁	牛乳、豆腐、こしあん、かつお節、カレイ、チーズ、おしゃぶり昆布、寒天、塩わかめ、白味噌	精白米、砂糖、油	人参、葱、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、もやし、えのき茸	牛乳 チーズ	お茶 水ようかん おしゃぶり昆布
7	金	御飯 カラフル焼肉 いらたまスープ 果物	牛乳、いりこ、牛肉、卵、青のり粉、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、菓子、油、ごま	にら、人参、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、生姜、玉葱、黄ピーマン、えのき茸、オレンジ、レモン汁	牛乳 菓子	お茶 かりかり煮干し 菓子
8	土	野菜ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、豚肉、刻み昆布	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま	チンゲン菜、人参、葱、キャベツ、きゅうり、生姜、しなちく、玉葱、ホールコーン缶、もやし、木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ミニ肉まん
10	月	梅じゃこ御飯 レモン酢和え 切干大根のみそ汁	牛乳、豆腐、煮干し、しらす干し、粉チーズ、刻み昆布、塩わかめ、中味噌	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油	バナナ、チンゲン菜、人参、葱、パセリ、きゅうり、切干大根、玉葱、もやし、梅干し、レモン汁	牛乳 果物	お茶 カレー風味ポテトもち
11	火	御飯 ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	牛乳、厚揚げ、かつお節、ちくわ、豚肉、卵、スキムミルク、青のり粉、塩わかめ、白味噌、中味噌	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、バター、ごま	オレンジ、小松菜、トマト、人参、葱、キャベツ、大根、生椎茸、バナナ	牛乳 果物	ミルク バナナマフィン
12	水	御飯 豆腐ボール ゆでキャベツ えのきたけのみそ汁	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、クリームチーズ、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、ソーダクラッカー、油、ジャム	バナナ、人参、葱、グリーンピース、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、木耳、ブルーベリー	牛乳 果物	ミルク クラッカーサンド
13	木	御飯 炒り豆腐 キャベツのおかか和え 果物	牛乳、豆腐、糸かつお、若鶏挽肉、卵、チーズ	小麦粉、焼麩、精白米、砂糖、油、ごま油、バター	人参、葱、キャベツ、玉葱、もやし、干椎茸、バナナ	牛乳 チーズ	お茶 プレーンクッキー
14	金	御飯 魚のトマトソースかけ 付け合せ チンゲン菜のスープ	牛乳、カレイ、ハム	精白米、食パン、でん粉、砂糖、油、ジャム、菓子	チンゲン菜、トマトホール缶、人参、ピーマン、スナックエンドウ、玉葱、えのき茸	牛乳 菓子	お茶 ジャムサンド
15	土	冷やし鶏肉ぶっかけ 高野豆腐の含め煮 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節、かまぼこ、ちくわ、若鶏肉	菓子、うどん、じゃが芋、砂糖	さやいんげん、小松菜、人参、葱、木耳、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 手作りおととと


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)
17	月	御飯 トマトと卵のスープ 中華風サラダ 果物	牛乳、豆腐、焼き豚、ベーコン、卵、スキムミルク	精白米、食パン、でん粉、砂糖 ごま油、マーガリン、ごま	バナナ、トマト、葱、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、もやし、木耳、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ごまトースト	
18	火	ビビンバ わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、ゼラチン、スキムミルク 寒天、塩わかめ、赤味噌	精白米、砂糖、ビスケット、ごま油、ごま	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱、生姜 たけのこ水煮、玉葱、太もやし、黄桃缶、バナナ	牛乳 果物 ミルク ピーチミルクゼリー 菓子	
19	水	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ 野菜スープ	牛乳、若鶏肉、ベーコン、チーズ	精白米、じゃが芋、砂糖、ロールパン	さやいんげん、人参、パセリ キャベツ、玉葱、コーン缶、にんにく	牛乳 チーズ お茶 揚げパン	
20	木	御飯 ポテトグラタン レタススープ チーズ	牛乳、冷むきえび、若鶏肉、ベーコン スキムミルク、粉チーズ、寒天、チーズ	マカロニ、パン粉、精白米、じゃが芋、砂糖 菓子、バター	人参、ブロッコリー、玉葱、レタス、しめじ茸 パイン缶、グレープジュース、黄桃缶	牛乳 菓子 ミルク あじさいゼリー 菓子	
21	金	御飯 魚のピザ風 付け合せ 野菜スープ	牛乳、絹豆腐、鮭、ベーコン、チーズ	精白米、白玉粉、じゃが芋、でん粉、砂糖、バター	りんご、人参、パセリ、ピーマン、ブロッコリー 玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸	牛乳 果物 お茶 三未：きな粉蒸しパン 三上：みたらし団子	
22	土	焼きビーフン 中華スープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、青のり粉	菓子、ビーフン、油、小麦粉	人参、葱、ピーマン、キャベツ、玉葱 木耳、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 スコーン	
24	月	御飯 田舎汁 焼きししゃも かみかみごまサラダ	牛乳、茹大豆、厚揚げ、煮干し、しらす干し ししゃも、若鶏肉、ハム、スキムミルク チーズ、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油、ごま	バナナ、かぼちゃ、人参、葱、きゅうり ごぼう、玉葱、生椎茸	牛乳 果物 ミルク ハムチーズ蒸しパン	
25	火	御飯 筑前煮 はりはり和え 果物	牛乳、しらす干し、ちくわ、若鶏肉、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 ごま油、バター	オレンジ、さやいんげん、人参、きゅうり ごぼう、切干大根、たけのこ水煮 れんこん、バナナ	牛乳 果物 ミルク キャロットドーナツ	
26	水	パン チキンビーンズ ピーマンとツナのサラダ 果物	牛乳、茹大豆、絹豆腐、ツナ缶 若鶏肉、スキムミルク、チーズ	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、油、ごま油	さやいんげん、かぼちゃ、トマトピューレ 人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、なす、スイカ	牛乳 チーズ ミルク 豆腐かりんとう	
27	木	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 ごぼうのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、さわら アイスクリーム、中味噌	精白米、砂糖	りんご、人参、葱、きゅうり、ごぼう、玉葱 もやし、木耳、生椎茸	牛乳 果物 お茶 アイス	
28	金	肉みそあんかけ丼 わかめのすまし汁 果物	豆腐、かつお節、豚挽肉、牛乳 昆布、塩わかめ、赤味噌、スキムミルク	精白米、でん粉、砂糖、菓子、油	人参、葱、ピーマン、赤ピーマン 生姜、玉葱、にんにく、黄ピーマン、しめじ茸 ブルーベリー、バナナ	牛乳 菓子 ミルク アメリカンドック	
29	土	ジャージャーうどん オニオンスープ 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、中味噌	菓子、うどん、砂糖、油、ドーナツ	人参、葱、きゅうり、玉葱 にんにく、木耳、干椎茸、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ドーナツ	



6月4日～10日は歯と口の健康週間☀

歯を強くするカルシウム！！

歯のおもな構成成分はカルシウムで、生乳・乳製品
小魚・青菜などに多く含まれています。
カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。
意識してとるようにしましょう😊



虫歯を作らない食べ方

- 時間を決めて食べる！ダラダラ食べは×
- 歯ごたえのある物や食物繊維を多く含む物をよく噛んで食べる！
- 規則正しい生活
- 糖分の多い飲み物の常用 × (ジュースなど)



『口』は食べ物を碎き唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番最初の重要な消化器官！
虫歯菌は、『食べかす』→『酸を作る』→『歯を溶かす』で虫歯を
どんどん作ります。虫歯になると…**おいしくものが食べられない**💧
消化にも影響💧と、食事に大きく関係します。
食後は、しっかり歯磨きをしましょう☀

