






日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
6	月	<b>お祝いランチ</b> チーズサンド 煮込みハンバーグ バイクドポテト ブロッコリーごま正油 キャベツのスープ ゼリー	小麦、乳、ごま	牛乳	牛乳 お祝いクレープ
7	火	【ごはん】麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら オレンジ 	小麦	牛乳	ヨーグルト せんべい
8	水	【ごはん】カレイの煮付 切干大根サラダ キャベツのみそ汁		ヨーグルト	牛乳 せんべい
9	木	【ごはん】ポテトオムレツ ブロッコリーのマリネ かぶのスープ	卵、小麦	牛乳	ミルク ビスケット
10	金	【ごはん】たらのたつた揚げ ほうれん草ともやしのひたし はるさめスープ		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
13	月	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのマリネ		牛乳	ミルクココア せんべい
14	火	【ごはん】厚揚げの中華風煮 かぼちゃの煮付 パインコンポート 	小麦	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
15	水	【ごはん】さけの照焼 もやしのナムル わかめ汁	卵	牛乳	牛乳 サンドパン
16	木	【ごはん】ハッシュドポーク コールスローサラダ オレンジ 	小麦、乳	ヨーグルト	牛乳 せんべい
17	金	<b>おにぎりDAY</b> 【ごはん】※たらの磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ 和風コンソースープ	小麦、ごま	牛乳	牛乳 バナナ
20	月	【ごはん】焼肉 高野豆腐のスープ オレンジ	卵、小麦	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
21	火	<b>誕生会献立</b> ジャムサンド 鶏肉のたつたあげ みかんサラダ すまし汁 ゼリー	小麦	牛乳	牛乳 いちごのスティックケーキ
22	水	【ごはん】さけのみそ焼き すき昆布の炒め煮 豆腐汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
23	木	【ごはん】豆腐の中華炒め じゃがいもの揚げ煮 オレンジ 	小麦	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
24	金	【ごはん】鶏肉のバーベキューソース 大豆とひじきのごまサラダ 小松菜のみそ汁	ごま	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
27	月	【ごはん】高野豆腐の卵とじ 青のりポテト オレンジ ふりかけ	卵	牛乳	牛乳 せんべい
28	火	<b>増量DAY</b> 【ごはん】ミルクカレー パインサラダ ゼリー 	小麦、乳	牛乳	牛乳 ビスケット
30	木	【ごはん】たらの蒲焼 はるさめサラダ わかめスープ	卵、ごま	牛乳	ミルク せんべい

☆ 献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。

☆ 土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。☆ ※は園の独自献立です。



## ご入園・ご進級おめでとうございます!!

入園・進級の春です。新しい環境になり、わくわくとドキドキでいっぱいですね。楽しい園生活になるように、生活リズムを整え、毎日朝食を食べて元気に登園しましょう。



### ●主食は白いご飯

給食は、おかずを提供する副食給食です。3歳以上児は白いご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。

【ごはんの目安量】

3歳児 110g程度

4歳児 120g程度

5歳児 130g程度

・初めは食べられる量にしましょう。



### ●心を込めた手づくり給食

かつお節や昆布、煮干などの天然出汁の旨味を生かして、薄味でおいしく食べられる工夫をしています。また、給食は、給食室での手づくりを心がけています。

### ●「主食・主菜・副菜」のそろった日本型の食事

子どもたちの健康づくりに配慮し、米飯を主食とした、主菜、副菜のそろった献立の提供を心がけています。栄養バランスが整いやすい食形態です。



### ●給食は大切な食育活動の場

食に対する感謝の心や食事のマナーを身につけるの一助として、園では、野菜の栽培・収穫体験や収穫した野菜を給食に使用するなど、「食」への関心や知識を育む活動を行っています。

## 今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のご飯を110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1kcal*	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 未満児	476	19.5	14.0	294	2.6	176	0.39	0.51	34	1.4
3歳 以上児	497	19.5	13.7	231	2.8	184	0.42	0.42	34	1.6

・6日(月)は、お祝いランチです。みんなで進級のお祝いを行います。主食が付きますのでごはんはいりません。