



# 6月の献立



令和 3年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		
1	火	こんだて	冷やしゴマだれうどん 卵焼き オレンジ	うどん 鶏むね肉 きゅうり もやし トマト みそ 白すりごま きざみのり 卵 人参 いんげん ひじき		
		おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖 きな粉		
2	水	こんだて	パン 松風焼き マカロニサラダ スープ パナナ	ロールパン 鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 みそ 白すりごま パン粉 マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 大根 人参 ベーコン		
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶		
3	木	こんだて	ごはん 豚だいこん きゅうりの梅肉和え すまし汁 りんご	豚肉 大根 人参 こんにゃく いんげん みそ きゅうり キャベツ 梅干し かつお節 豆腐 わかめ		
		おやつ	ウインナーパイ ブルーン 牛乳	ウインナー パイ生地		
4	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	鮭 小麦粉 じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ズッキーニ 油揚げ		
		おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 バター 砂糖 南瓜		
5	土	こんだて	焼きそば 小魚大豆 中華スープ オレンジ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ソース 大豆 しらす 白いりごま 長ネギ 豆腐		
		おやつ	カステラ 牛乳			
7	月	こんだて	ドライカレー ツナサラダ スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 人参 ツナ コーン えのき わかめ		
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖		

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		
8	火	こんだて	二色丼 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひじき 人参 油揚げ いんげん キャベツ わかめ		
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム		
9	水	こんだて	パン チキンピカタ オーロラサラダ スープ パナナ	鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ ケチャップ 玉葱 人参		
		おやつ	チーズおかかごはん 鉄カルウエハース 牛乳	ごはん チーズ かつお節 しょうゆ		
10	木	こんだて	ごはん 鶏の酢煮 ねばねば和え みそ汁 パナナ	鶏もも肉 大根 人参 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨネーズ 豆腐 わかめ		
		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖		
11	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 栄養きんぴら すまし汁 オレンジ	サバ みそ 豚肉 ちくわ 白滝 人参 ごぼう 白いりごま えのき 大根		
		おやつ	ヨーグルトムース 煮干し 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン みかん缶		
12	土	こんだて	チャーハン 中華きゅうり コーン豆腐スープ りんご	ごはん 豚肉 玉葱 人参 ピーマン きゅうり 白すりごま コーンクリーム 豆腐		
		おやつ	あげせんべい 牛乳			
14	月	こんだて	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 りんご	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん 白滝 きゅうり ちくわ わかめ なす 油揚げ		
		おやつ	ココアゼリー ブルーン 牛乳	ココア 牛乳 生クリーム 砂糖 ゼラチン		

## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯予防にはきちんと歯を磨くことも大切ですが、強い歯を作ることも大切です。強い歯は強いあごによって支えられています。「よく噛むこと」によってあごは発達します。「よく噛むこと」で脳の発達や消化器系をはじめ全身状態も良くなります。



## 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は健康を保つ成分として身体のいたるる所に分布しています。

## カルシウムを多く含む食材

煮干し、ほうれん草、牛乳、モロヘイヤなど



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	火	こんだて	冷やしゴマだれうどん 卵焼き オレンジ	うどん 鶏むね肉 きゅうり もやし トマト みそ 白すりごま きざみのり 卵 人参 いんげん ひじき	
		おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖 きな粉	
16	水	こんだて	パン 松風焼き マカロニサラダ スープ バナナ	ロールパン 鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 みそ 白すりごま パン粉 マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 大根 人参 ベーコン	
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	
17	木	こんだて	ごはん 豚だいこん きゅうりの梅肉和え すまし汁 りんご	豚肉 大根 人参 こんにゃく いんげん みそ きゅうり キャベツ 梅干し かつお節 豆腐 わかめ	
		おやつ	ウインナーパイ ブルー 牛乳	ウインナー パイ生地	
18	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	鮭 小麦粉 じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ズッキーニ 油揚げ	
		おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 バター 砂糖 南瓜	
19	土	こんだて	焼きそば 小魚大豆 中華スープ オレンジ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ソース 大豆 しらす 白すりごま 長ネギ 豆腐	
		おやつ	カステラ 牛乳		
21	月	こんだて	ドライカレー ツナサラダ スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 人参 ツナ コーン えのき わかめ	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	
22	火	こんだて	二色丼 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひじき 人参 油揚げ いんげん キャベツ わかめ	
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム	

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
23	水	こんだて	パン チキンピカタ オーロラサラダ スープ バナナ	鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ ケチャップ 玉葱 人参	
		おやつ	チーズおかかごはん 鉄カルウエハース 牛乳	ごはん チーズ かつお節 しょうゆ	
24	木	こんだて	ごはん 鶏の酢煮 ねばねば和え みそ汁 バナナ	鶏モモ肉 大根 人参 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨネーズ 豆腐 わかめ	
		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖	
25	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 栄養きんぴら すまし汁 オレンジ	サバ みそ 豚肉 ちくわ 白滝 人参 ごぼう 白すりごま えのき 大根	
		おやつ	バースデーケーキ 牛乳	卵 砂糖 バター ホットケーキミックス フルーツ 缶	
26	土	こんだて	チャーハン 中華きゅうり コーン豆腐スープ りんご	ごはん 豚肉 玉葱 人参 ピーマン きゅうり 白すりごま コーンクリーム 豆腐	
		おやつ	あげせんべい 牛乳		
28	月	こんだて	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 りんご	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん 白滝 きゅうり ちくわ わかめ なす 油揚げ	
		おやつ	ココアゼリー ブルー 牛乳	ココア 牛乳 生クリーム 砂糖 ゼラチン	
29	火	こんだて	冷やしゴマだれうどん 卵焼き オレンジ	うどん 鶏むね肉 きゅうり もやし トマト みそ 白すりごま きざみのり 卵 人参 いんげん ひじき	
		おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖 きな粉	
30	水	こんだて	パン 松風焼き マカロニサラダ スープ バナナ	ロールパン 鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 みそ 白すりごま パン粉 マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 大根 人参 ベーコン	
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	