

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ		
				午前(未満児)	午後(共通)	
1	土	うどんかい 				
3	月	ひじきご飯	キビナの唐揚げ カミカミサラダ パイナップル すまし汁	牛乳 カレー味スナック	牛乳 ★さつまいもパイ	
4	火	ご飯 	れんこん入り鶏つくね 海藻サラダ もも缶 キャベツの味噌汁	牛乳 クッキー	牛乳 ★りんごマフィン	
5	水	食パン	ピザトースト コールスローサラダ オレンジ 貝だくさんシチュー	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★そのぎ茶チーズケーキ	
6	木	ご飯	五目きんぴら 焼きししゃも キウイ 春雨スープ	牛乳 パンダちゃんクッキー	牛乳 ★パンケーキ	
7	金	カレーライス	ビーフカレー かぼちゃのホクホクチーズ焼き ミニゼリー わかめスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 プリン	
8	土	食パン	卵とじうどん シャウエッセン ひじきと大豆の煮物 バナナ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子	
10	月	ご飯	魚の味噌マヨ焼き 春雨の酢の物 もも缶 はんぺんスープ	牛乳 水族館クッキー	牛乳 ★フルーツボンチ	
11	火	ご飯	チキン南蛮 ほうれんそうとひじきのサラダ オレンジ 茄子の味噌汁	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★もちもちドーナツ	
12	水	にんじんご飯	野菜のかき揚げ エビしゅうまい ミニトマト キウイ 豆腐のスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 ★いきなり団子	
13	木	ご飯	魚の甘酢あんかけ 枝豆 パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 ★ボイルソーセージ	牛乳 丸ポーロ	
14	金	(誕生会) かえるさんランチ	ミートボール ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ きのことスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ★あじさいゼリー	
15	土	ロールパン	ひじき麺 卵焼き ジャーマンポテト ミニゼリー	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子	
17	月	ご飯	魚のフライタルタルソースかけ ほうれん草の和えもの ミニゼリー 豆腐の味噌汁	牛乳 やさいかりんとう	牛乳 ★あべかわ団子	
18	火	にんじんご飯	高野豆腐の煮物 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 コーンバターシュウ味	牛乳 ★スキムミルククッキー	
19	水	ご飯	鮭のムニエル マカロニサラダ パイナップル ミネストローネ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ★さつま芋蒸しパン	
20	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 三色サラダ バナナ 豚汁	牛乳 むぎむぎいちご	牛乳 ★フルーツヨーグルト	
21	金	ライス(未満児) ナン(以上児)	キーマカレー コロコロサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 ★メロンパン	牛乳 おまんじゅう	
22	土	食パン	きつねうどん キャベツと天ぷらの炒め物 オレンジ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子	
24	月	ご飯	さばの竜田揚げ 中華サラダ バナナ きこの味噌汁	牛乳 うの花クッキー	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ	
25	火	神奈川県のご当地グルメ! しらすごはん サンマーメン メンチカツ やみつきレタスサラダ		牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ポップコーン	
26	水	ゆかりごはん	貝だくさんオムレツ チーズキャッチ メロン つみれ汁	牛乳 ベアビスケットココア味	牛乳 ★豆花	
27	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ あっさりサラダ パイナップル 野菜スープ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ★アーモンドクッキー	
28	金	麻婆丼	麻婆豆腐 じゃが芋の塩昆布サラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 クリームまんじゅう	
29	土	サンドイッチ	和風パスタ キウイ コーンスープ 	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子	

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです。 ※その他のお菓子は全て無添加です。
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

6月4日「虫歯予防デー」

「6(む)4(し)」にちなんで6月4日は虫歯予防デーです。歯磨きをすることはもちろん、よく噛んで食べることや歯を作るたんぱく質やカルシウムを含む食材を食べることで虫歯になりにくい丈夫な歯になります。6月3日から7日までを歯と口の健康習慣として、噛み応えのあるメニュー、丈夫な歯を作る食材をたくさん使った献立にしています。



手作りがおいしい!

ミートボール



- 〈材料〉25個くらい
- 合挽肉 300g
 - たまねぎ 1個
 - にんじん 1/2本
 - 卵 1個
 - パン粉 1カップ
 - 塩コショウ 適量
 - ◎ケチャップ 大さじ6
 - ◎ウスターソース 小さじ2
 - ◎しょうゆ 小さじ2
 - ◎砂糖 大さじ3
 - ◎水 50cc

〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切り。にんじんはすりおろす。
- ②ボウルに合挽肉と塩コショウを入れ、粘りが出るまでこねる。たまねぎ、にんじん、卵、パン粉を入れてこねる。
- ③オーブンを200℃に予熱。
鉄板にクッキングシートをしき、肉だねを丸めて並べる。
(焼くと縮むので大きめに丸める)
- ④200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤フライパンに◎を入れ、中火で熱す。ふつつつとなったら火を弱め、焼いたミートボールを入れて絡める。
- ⑥ソースが煮詰まり、とろみが出たら完成!