

令和7年 大杉学園

6月







6月4日は虫歯予防デー



食べ物を食べると、食べ物の かすが口の中に残ります。虫 歯菌は、食べ物のかすの中の 砂糖などを食べて歯垢となり、 酸を出して虫歯をつくります。 食べ物のかすや歯垢は歯みが きをして残さないようにしま しょう。また、砂糖は虫歯菌 のえさになるので、砂糖が 入ったおやつなどは減らし、 キシリトールなどの甘味成分 が入ったものをじょうずに利 用しましょう。







- ●ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがき をします。
- ●鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で みがきます。
- ●奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯 の裏は特に丁寧にみがきます。
- ●前歯は歯ブラシを90°にあててみがきま しょう。
- ●歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてま

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁 寧にみがいていきましょう!



もしかして…むし歯?

むし歯があると、食事中、こんなよう すが見られることがあります。

同じほうばかりで かんでいる



いつきでも飲み込まない





かまないで丸飲みする





大杉学園 担当栄養士 服部 政美 (栄養士名簿 第8-161号) NPO食育インストラクター3級



0

0

O

手洗いは、外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗 う習慣を付けましょう。





肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか? ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高く

- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない





子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近で は動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買 える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運 動を行いましょう。





































今月のピックアップ

みそ汁→ぶどうゼリーに代わります。



6月24日(火)のメニュー

- ・ごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・切干大根の煮物
- ・ぶどうゼリー

※一部写真とは異なります。



歯を大切に





「おいしい」と感じる事が大切!!

おなかが空いて、食べれば食欲が満たされます。 しかし一人で黙々と食べるだけでは、物足りなさを感じます。

一人より、親しい人と食べることによって、満足度も 大きく変わります。そして、心もなごみ、食欲も増し てきます。

また、ただ単に食べることより、「おいしい」と感じながら味わって食べるのでは、栄養の吸収も変わってきます。

私たちは、「おいしい」と感じることで、脳が刺激されます。胃酸や消化酵素などが分泌され、吸収がよくなります。

みんなで食べた方が、同じ料理でもおいしく感じられる経験があるかと思います。

また、一人ですと、つい早食いになりがちになり、偏食もしがちで、栄養面でも心配になります。親しい人たちと楽しく食事をすると、ゆっくり時間をかけて食べるので、よく食べるようになり、消化、吸収の働きも、効率的です。

よくかんで食べよう



☆あごの発達をよくします
 ☆歯並びをよくして、むし歯になりにくくなります
 ☆肥満の予防になります(早食いは太ります)
 ☆がんの予防になります(だ液ががんの予防に役立ちます)



おはし選びのポイント



「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

のっぺい汁

料理の際に残る野菜の皮やへたを油で炒めて煮て、汁にしたもの。地域によって使用する材料やとろみの加減などが大きく異なるが、主にサトイモ、ニンジン、コンニャク、シイタケ、油揚などを出汁で煮て、醤油、食塩などで味を整え、片栗粉などでとろみをつけたもの。鶏肉や魚を加えることもある。



6月のこんだて



如意幼稚園

| | | | | T | | | | |
|--|-------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| | | | ++ | 体内での働き | | | | |
| | 曜日 | 献立名 | | 材料名 | | | | |
| | | | | ちからのもと | 体をつくるもと | 調子を整える | その他 | カロリー |
| | | とんかつ | ほうれん草のおかか和え | 米、油 | とんかつ、かつお節 | ほうれん草、白菜 | ウスターソース | |
| 2 | 月 | C1013 J | パイン | 砂糖、里芋 | わかめ、みそ | パイン缶 | | 404kcal |
| | | ごはん | 里芋とわかめのみそ汁 | | | | | |
| | 火 | ナげのつけ焼き | マカロニソテー | 糸こんにゃく、砂糖 | 鶏肉、さば | ごぼう、人参、しめじ | みりん | |
| 3 | | さばのつけ焼き | オレンジ | 米、油、マカロニ | 油揚げ、みそ | 生姜、玉ねぎ、グリンピース | ケチャップ | 521kcal |
| | | 炊き込みごはん | キャベツとあげのみそ汁 | | | オレンジ、キャベツ | | |
| | | | 粉ふき芋 | 米、片栗粉 | 鶏肉、青のり粉 | 玉ねぎ、ビーマン、赤ビーマン | 中華スープ | |
| 4 | 水 | 鶏の甘酢炒め | りんご | 砂糖、油 | みそ | 黄ピーマン、りんご缶 | みりん | 473kcal |
| · | | ごはん | えのきとねぎのみそ汁 | じゃが芋 | | えのき、ねぎ | | |
| | | | がんもの煮物 | 米、油、砂糖 | 豚肉、がんも | もやし、玉ねぎ | 焼肉のたれ | |
| 5 | 木 | プルコギ | 大根とわかめのみそ汁 | | わかめ、みそ | | みりん | 459kcal |
| • | | ごはん | | | | 絹さや、大根 | , , , , , | |
| | | | 竹輪と青菜の中華和え | 米、春雨、砂糖 | 豆腐、豚肉 | ねぎ、人参、しめじ | 中華スープ | |
| 6 | 金 | 五目マーボー豆腐 | | 片栗粉、油 | みそ、竹輪 | 小松菜、キャベツ | | 429kcal |
| | | ごはん | 玉ねぎとコーンの中華スープ | ごま油、ゼリー | 0) C(13+110 | 玉ねぎ、コーン | 0, 5, 0 | 12011001 |
| | | | ひじき煮 | | ひじき、油揚げ | | ウフターソーフ | |
| 9 | 月 | ミートコロッケ | 白桃 | 油、砂糖 | みそ | 白桃缶、大根の葉 | | 417kcal |
| | | ごはん | □1750 | 数 | 0,5 C | | 054270 | 417 KCai |
| | | CIA/U | | | 豚肉、みそ | キャベツ、玉ねぎ | 7.10.4 | |
| 10 | 火 | 豚のみそ炒め | スパゲティサラダ | 米、砂糖、油 | | | のかりん | 450k1 |
| | | | 豆腐と三つ葉のおすまし | スパゲティ | 豆腐 | ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン | | 450kcal |
| | | ごはん | G | マヨネーズ | + C - \+ \+ C * | 胡瓜、人参、三つ葉 | 7.10.1 | |
| 11 | 水 | 和風ミートボール | コーンとブロッコリーのソテー | 米、砂糖 | | 玉ねぎ、人参、コーン | | 400, |
| | | | みかん | 片栗粉、油 | みそ | プロッコリー、もやし | コンソメ | 422kcal |
| | | ごはん | なすとあげのみそ汁 | | | みかん缶、なす | | |
| | | いわしのかば焼き | 蒸し鶏とほうれん草のソテー | 米、油 | | ほうれん草、白菜 | がらスープ | |
| 12 | 木 | V 117 0 07/3 10/1960 | パインしかじとねぎのみそ汁 | | いわしのかば焼き | 人参、パイン缶 | | 400kcal |
| | | わかめごはん | しめじとねぎのみそ汁 | | 蒸し鶏、みそ | しめじ、ねぎ | | |
| | | | たこナゲット | じゃが芋、ハヤシルウ | 鶏肉、たこナゲット | 人参、玉ねぎ | コンソメ | |
| | 金 | チキンハヤシライス | じゃこサラダ | 油、米、砂糖 | しらす、りんご乳酸菌 | キャベツ、胡瓜 | 和風野菜たっぷりドレッシング | 545kcal |
| | | | りんご乳酸菌 | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 16 | 月 | | 振替休日 | | | | | |
| 16 | 月 | | 振替休日 | | | | | |
| | | 20円の(作き) | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 | 米、砂糖 | 鶏肉、厚揚げ | チンゲン菜、人参 | みりん | |
| 16 17 | 月火 | 鶏の照り焼き | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 | 米、砂糖さつま芋 | 鶏肉、厚揚げ わかめ、みそ | チンゲン菜、人参 黄桃缶 | みりん | 516kcal |
| | | 鶏の照り焼き ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 | | | | みりん | 516kcal |
| 17 | 火 | | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 | さつま芋 | | 黄桃缶 | | 516kcal |
| 17 | 火 | | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 | わかめ、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参 | | |
| 17 | | ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー | さつま芋 焼きそば、油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい | 黄桃缶 キャベツ、人参 | ウスターソース | |
| 17 | 火 | だはん焼きそば | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、白菜 | ウスターソース 焼きそばソース | |
| 17 18 | 火水 | ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー g/パン、いちごシャム | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、白菜 ねぎ 人参、キャベツ | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ | |
| 17 | 火 | ごはん 焼きそば ポトフ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ^{食バン、いちごシャム} じゃが芋、油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、白菜 ねぎ 人参、キャベツ _{玉ねぎ、グリンピー} ス | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース | 401kcal |
| 17 18 | 火水 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ^{食バン、いちごシャム} じゃが芋、油 砂糖 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンビース 大根、ブロッコリー | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野質たっぷりドレッシング | 401kcal |
| 17 18 19 | 火水木 | ごはん 焼きそば ポトフ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー 魚バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンビース 大根、ブロッコリー もやし、胡瓜、コーン | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野質たっぷりドレッシング | 401kcal 543kcal |
| 17 18 | 火水 | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご 新潟県郷土料理 のっへい汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンビース 大根、ブロッコリー もやし、胡瓜、コーン りんご缶、ごぼう | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野質たっぷりドレッシング | 401kcal |
| 17 18 19 | 火水木 | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー 皐バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 里芋、糸こんにゃく 片栗粉 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンビース 大根、ブロッコリー もやし、胡瓜、コーン りんご缶、ごぼう 人参、ねぎ | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野祭たっぷりドレッシング みりん | 401kcal 543kcal |
| 17 18 19 20 | 火 水 木 金 | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ^{食パン、いちごシャム} じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 里芋、粉 米、砂糖、油 米、砂糖、油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 | 世界である。 ままれる ままれる ままれる ままれる ままれる ままま がい かん ままま がい かんごもい はい コーン りんごもい だばう 人参、ねぎ まねぎ、生姜 | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野質たっぷりドレッシング | 401kcal 543kcal 428kcal |
| 17 18 19 | 火水木 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ^{食パン、いちごシャム} じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 里芋、粉 米、砂糖、油 米、砂糖、油 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、白菜 ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、グリンピース 大根、ブロッコリー もやし、胡瓜、ごぼう 人参、ねぎ 玉ねぎ、生姜 かぼちゃ | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野祭たっぷりドレッシング みりん | 401kcal 543kcal |
| 17 18 19 20 | 火 水 木 金 | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー &バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 単芋、糸こんにゃく 片栗粉 米、砂糖、油 マヨネーズ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンピース大根、ブロッコリーもやし、胡瓜、コーンりんご缶、ごぼう人参、ねぎ 玉ねぎ、生姜かぼちゃ | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野様たっぷりトレッシング みりん | 401kcal 543kcal 428kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ®バン、いちごシャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 大栗粉 米、マヨネーズ 米、砂糖 米、砂糖 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、白ぎ ねぎ 人参、キャベツス大根、ブロッコリー もやし、ば丘、ごごもなら、だされまさ。 大名ぎ、グリンコリー もやし、ば丘、だちないが多った。なぎ、ないぼちゃ。 ミックスベジタブル 切干大根、人参 | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野様たっぷりトレッシング みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal |
| 17 18 19 20 | 火 水 木 金 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー &バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 単芋、糸こんにゃく 片栗粉 米、砂糖、油 マヨネーズ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参ピーマン、白菜ねぎ 人参、キャベツ 玉ねぎ、グリンピース大根、ブロッコリーもやし、胡瓜、コーンりんご缶、ごぼう人参、ねぎ 玉ねぎ、生姜かぼちゃ | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野様たっぷりトレッシング みりん | 401kcal 543kcal 428kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー | きつま芋 焼きそば、油 ゼリー ®バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油く 片栗粉 米、マヨネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッスーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、ひった 鶏の唐揚げ、油揚げ | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン、 ねぎ 人参、キャベツス大根、ブロッココーシのんご伝、できる。 ちゃし、ご伝、なぎ、ないぼちな、 玉ねぎちゃくスペジタブル切った 切って大根、 衛門であります。 かばちないのであります。 おいます。 おいますます。 おいますます。 おいますます。 おいますます。 おいますまずりまする。 おいまりますます。 | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野単たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 火 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え | さつま芋 焼きそば、油 ゼリー ®バン、いちごシャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油 大栗粉 米、マヨネーズ 米、砂糖 米、砂糖 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、める 鶏の唐揚げ、油揚げ ほっけフライ、塩昆布 | 黄桃缶 キャベツ、人参 ピーマン 人参菜 人参、キャベツス 大根、グリンビース もやし、ごのに、ごのし、ごのし、ごのし、である。 大ねぎのこと 本ねぎりのこと 本れぎりのこと 本れぎりのこと 本れぎりのこと 本れぎりのこと 本れぎりのこと 本れずりのこと おりのこと まりのこと おりのこと | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野様たっぷりトレッシング みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん | きつま芋 焼きそば、油 ゼリー ®バン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、ごま油く 片栗粉 米、マヨネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッネーズ 米、砂糖 ボッスーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわら、みそ 油揚げ 豚肉、ひった 鶏の唐揚げ、油揚げ | 黄桃缶 キャベツ、人参菜ねぎ 人参菜 人参菜を、グリンピース大根、ブロッココーをかし、ご缶ねこである。 大きな、ブロッココージのん参、ぎを表がます。 大きないできる 本のよりをする はいのできる はいの | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野単たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 火 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 | さつま芋 焼ゼリー ミバン、いちごジャム じゆ糖 米、砂糖、ごにゃく 片来、粉 米、コー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、タそ 油揚げ 豚肉、め、 カ 鶏の店揚げ、 油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 大のは 大の よの なの なの | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和MB対策たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー | さつま芋 焼ゼリー ミバン、いちごシャム じゃ糖 米、砂糖、ごままく 片来、りつうでも 米、コー 米、コー 米、ごうでも 米、コー 米、ごうでも 米、ボー 米、ボー 米、ボー 米、ボー 米、ボー 米、ボー 米、ボー 米、ボー | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、タそ 油揚げ 豚肉、め、 カ 鶏の店揚げ、 油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 大のでは、アンスを表す。 大のでは、アンスをできる。 大りのできる。 大りのからできる。 大りのからのできる。 大りのからのできる。 大ののできる。 大ののできる。 大ののできる。 大ののできる。 大ののできる。 大ののできる。 大ののできる。 大のできる。 よのできる。 <li< td=""><td>ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野単たっぷりドレッシング みりん みりん</td><td>401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal</td></li<> | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野単たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal |
| 17 18 19 20 23 | 火 水 木 金 月 火 | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 | さつま芋 焼ゼリー ミバン、いちごジャム じゆ糖 米、砂糖、ごにでや 大、コー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、タそ 油揚げ 豚肉、め、 カ 鶏の店揚げ、 油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 大のは 大のは 大のは 大のは 大のは 大のい よのい よのい よのい よのさ よのい よりに よりに | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和MB対策たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ | きさまず 焼ゼリー ^{食パン、いちす} 、 でもまるです。 を表しているがす。 ※、サールでは、 を発しているがす。 ※、サールでは、 ※、サールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、からいたがず。 ※、からいたでは、 ※、からいたがず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががまた。 ※、からいたががまたが、 ※、からいたががまたが、 ※、からいたが、 ※、からいたががまたが、 ※、からいたが、 ※ からいたが、 ※ からいが、 ※ からいが、 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ッナ 牛乳 さか揚げ 豚肉、の皮 カかめ、みそ 鶏の店場げ、油場げ ほっけフライ、塩昆布 みそ 豚肉 | 大のは 大のは 大のは 大のは 大のに よいに 大のに よいに よいに | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野単たっぷのドレッシング みりん みりん ウスターソース | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | 火 水 木 金 月 火 水 木 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん 野菜あんかけ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ | さきず 焼ゼリー 皐バン、がす。 を | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、タそ 油揚げ 豚肉、め、 カ 鶏の店揚げ、 油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 黄桃缶 キャベツ、人参菜 ねぎ、キャベツス 大根、グラス 大根、ブロッココー もやしいである。 ぎねぎ、ブロッココー もかんである。 できない できる ない できる ない できる はい しょう かん はい しょう | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和MB対策たっぷりドレッシング みりん みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal 409kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | | だはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ | きさまず 焼ゼリー ^{食パン、いちす} 、 でもまるです。 を表しているがす。 ※、サールでは、 を発しているがす。 ※、サールでは、 ※、サールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、カールでは、 ※、からいたがず。 ※、からいたでは、 ※、からいたがず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががず。 ※、からいたでは、 ※、からいたががまた。 ※、からいたががまたが、 ※、からいたががまたが、 ※、からいたが、 ※、からいたががまたが、 ※、からいたが、 ※ からいたが、 ※ からいが、 ※ からいが、 | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわらが、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ 鶏の唐揚げ、油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 大のは 大のは 大のは 大のは 大のに よいに 大のに よいに よいに | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野菜たっぷのドレッシング みりん みりん フスターソース コンソメ みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | 火 水 木 金 月 火 水 木 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん 野菜あんかけ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ | さきず 焼ゼリー 皐バン、がす。 を | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわらが、みそ 油揚げ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ 鶏の唐揚げ、油揚げ ほっけフライ、塩昆布 みそ | 黄桃缶キャベツ、人のトヤベマン、大根、グラッス大根、グラッス大根、グラッス大力の大力のにごにない大力の本ののであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力の本のであり、大力のまなぎ、アンクリーム本のであり、大力のまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなぎ、アンクリームまなり、アンクリーム <td>ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野菜たっぷのドレッシング みりん みりん フスターソース コンソメ みりん</td> <td>401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal 409kcal</td> | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野菜たっぷのドレッシング みりん みりん フスターソース コンソメ みりん | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal 409kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | 火 水 木 金 月 火 水 木 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん 野菜あんかけ ハンパーグ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ パイン 青菜とあげのみそ汁 知たかまげご | さきず 焼ゼリー 皐バン、がす。 を | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわらげ 豚肉、豆腐 わかめ、みそ 鶏の唐揚げ、油揚げ ほっけフラィ、塩昆布 みそ 豚肉 ハンバーグ かにフレーク、油揚げ | 黄桃缶 キャベマン、大根、ハウスを変え、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーののでは、から、大きないが、は、カーのでは、から、からでは、からでは、からでは、からでは、カーの | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野策たっぷりドレッシング みりん ウスターソース コンソメ みりん 和風野策たっぷりドレッシング | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal 409kcal |
| 17 18 19 20 23 24 25 | 火 水 木 金 月 火 水 木 | ごはん 焼きそば ポトフ 食パン さわらの西京焼き ごはん 豚の生姜焼き ごはん 鶏の唐揚げ ごはん ほっけフライ ごはん 豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん 野菜あんかけ ハンパーグ | 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁 ポークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁 貝柱フライ ツナサラダ 牛乳 ナムル りんご のっぺい汁 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物 ぶどうゼリー 胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ パンの日 がこのっぺい汁 がにあっつべい汁 がにあっつべい汁 がいだっせっしゃがすとはった。 がいかん えのきとねぎのみそ汁 野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ かにかまサラダ パイン 青菜とあげのみそ汁 | きません。 (点パン、がま、こにでも、 を | わかめ、みそ 豚肉、しゅうまい みそ ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳 さわ揚げ 豚肉、ひ、みそ 鶏の唐揚げ、油揚げ ほっけフラィ、塩昆布 みそ 豚肉 | 黄桃缶 キャベマン なき、オリンコリーをいんで、大根、プロッココージの人参でである。ボグロッココージの人があればない。では、では、できないではないでは、できまないでは、できまないでは、できまないが、できないが、できまないが、できないが、できまないが、できまないが、できまないが、できまないが、できまないが、できまないが、できないが、できないが、できまないが、できまないが、できまないがいが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないがいがいが、できないがいがいがいが、できないがいがいがいがいがいがいがいがいがいいいいがいではないいいがいではないいがいではないいいではないがいではないいいがいではないいがいではないいいいではないいいいいはないいいではないいいいいいいいいい | ウスターソース 焼きそばソース コンソメ ウスターソース 和風野策たっぷりドレッシング みりん ウスターソース コンソメ みりん 和風野策たっぷりドレッシング | 401kcal 543kcal 428kcal 464kcal 424kcal 422kcal 409kcal |

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

