

6月の献立予定表

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です

食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしましょう!

食事前に、

ジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。食中毒等からの防衛策として、手洗いをしっかりと行ないましょう。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	水	プチダノン	焼きそば	かぼちゃのサラダ、すまし汁(ほうれん草・卵)、チーズ	牛乳、焼きおにぎり(のり付き)
2	木	こめ粉クッキー	ごはん	ポークジンジャー、おかかブロッコリー、みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ジョアストロベリー、サラダせんべい
3	金	みかん缶	ごはん	親子煮、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳、シュガーパン
4	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)	ヤクルト、甘辛せんべい
5	日				
6	月	プチダノン	ごはん	筑前煮(竹輪麩)、春雨ときゅうりの酢の物、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト	牛乳、ふわふわ団子
7	火	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、おかかブロッコリー、みそ汁(もやし・油揚げ)、人参グラッセ	牛乳、蒸かしさつま芋
8	水	ビスケット	ごはん	鶏肉の味噌焼き、五目刻み昆布煮、すまし汁(豆腐・みつば)、トマト	プリン、バナナ
9	木	しおボンせん	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、二色パン(苺・マ)
10	金	みかん缶	ごはん	肉入り金平牛蒡、小松菜のおかか和え、すまし汁(みつば・卵)、かんきつ果物	牛乳、かぼちゃケーキ
11	土	ビスケット	わかめご飯	牛乳、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(もやし・油揚げ)	りんごJ、甘辛せんべい
12	日				
13	月	ハイハイ	ごはん	ししゃも焼き、青菜のチャンプルー豆腐、すまし汁(ふ・えのき)、かんきつ果物	牛乳、蒸かしじゃが芋
14	火	こめ粉クッキー	ごはん	磯煮大豆、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、ビスケット
15	水	プチダノン	ごはん	ポークカレー(豆)、小松菜とコーンのサラダ、おかかブロッコリー	フルーツ盛り
16	木	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、中華風こら玉汁、トマト	牛乳、大学芋
17	金	ビスケット	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、小松菜と人参のおかか和え、かんきつ果物	フルーチェいちご、ウエハース
18	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(大根・生揚げ)	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
19	日				
20	月	プチダノン	わかめご飯	かぼちゃのそばろ煮、おかかブロッコリー、みそ汁(豆腐・わかめ)、すいか	牛乳、コロケパン
21	火	ハイハイ	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜のおかか和え、けんちん汁、バナナ	ジョアプレーン、サラダせんべい
22	水	みかん缶	ごはん	スペイン風オムレツ、コールスロー、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト、のり	牛乳、りんごケーキ
23	木	こめ粉クッキー	ごはん	鶏肉のから揚げ、おかかブロッコリー、トマトと玉子のスープ、かんきつ果物	ヨーグルト、ビスケット
24	金	しおボンせん	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、小松菜とコーンのサラダ、コーンスープ、トマト	牛乳、とうもろこし
25	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
26	日				
27	月	みかん缶	ごはん	豚ヒレカツ、コールスロー、みそ汁(ふ・えのき)、トマト	牛乳、フレンチトースト
28	火	しおボンせん	ごはん	焼き鮭(正油風味)、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(豆腐・みつば)、かんきつ果物	ジョアストロベリー、ビスケット
29	水	こめ粉クッキー	ごはん	ポークジンジャー、キャベツとわかめのサラダ、みそ汁(かぼちゃ・葱)	牛乳、蒸かしさつま芋
30	木	プチダノン	ごはん	チキンカレー、小松菜とコーンのサラダ、チーズ	ヨーグルト和え、ウエハース

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	554 kcal	たんぱく質	22.5g	脂質	16.0g	カルシウム	249mg
3歳未満児	エネルギー	462 kcal	たんぱく質	18.9g	脂質	13.2g	カルシウム	210mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。