



令和3年度 かしま保育園

# 6月の予定献立表



暑い季節がやってきます

## 水分補給は大切です

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温があがってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を！



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	火	みかん缶	ごはん	鶏肉の味噌焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、バナナ
2	水	ハイハイ	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)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
3	木	ビスケット	ごはん	めかじき鮪の照り焼き、青菜のチャンプル豆腐、すまし汁(ふ・みつば)、柑橘果物	ヤクルト、きゅうりちくわ
4	金	ハイハイ	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、小松菜と人参のおかか和え、コーンスープ、すいか	牛乳、焼きおにぎり
5	土	たいよう組保育参観	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草と人参の正油和え、けんちん汁	ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
5	土	ハイハイ	そぼろご飯	牛乳、ほうれん草と人参の正油和え、けんちん汁	ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
6	日				
7	月	みかん缶	ごはん	ししゃも焼き、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)	プリン、ビスケット
8	火	ビスケット	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、ふわふわ団子
9	水	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、おかかブロッコリー、中華風ニラ玉汁、トマト	ヨーグルト、サラダせんべい
10	木	甘辛せんべい	ごはん	夏野菜カレー、キャベツとわかめのサラダ、柑橘果物、チーズ	フルーツ白玉
11	金	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ナムルほうれん草、みそ汁(豆腐・えのき)、トマト	ぶどうとりんごのJ、わかめご飯おにぎり
12	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、コールスロー、けんちん汁	ヤクルト、甘辛せんべい
13	日				
14	月	ハイハイ	ごはん	鶏肉の照り焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
15	火	サラダせんべい	焼きそば	かぼちゃサラダ、ヤクルト、わかめスープ	牛乳、きな粉団子
16	水	ビスケット	ごはん	炒り豆腐、きゅうりとツナの和え物、すまし汁(ふ・みつば)、トマト	ヨーグルト、バナナ
17	木	ハイハイ	ごはん	焼き塩鮭、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
18	金	ビスケット	カレーピラフ	生揚げの煮つけ、おかかブロッコリー、トマトと玉子のスープ、すいか	牛乳、ロールサンド(ハム)
19	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(もやし・油揚げ)	ジョアストロベリー、サラダせんべい
20	日				
21	月	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、青菜とコーンのサラダ、柑橘果物	フルーチェいちご
22	火	みかん缶	ごはん	肉団子の甘辛煮、わかめのサラダ、みそ汁(なす・いんげん)、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
23	水	サラダせんべい	ごはん	肉入り金平ごぼう、小松菜のおかか和え、すまし汁(豆腐・みつば)、すいか	牛乳、りんごケーキ
24	木	ハイハイ	ごはん	いりどり、きゅうりツナコーンサラダ、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
25	金	ビスケット	ごはん	青菜のチャンプル豆腐、きゅうりのおかか和え、すまし汁(ふ・えのき)	牛乳、フレンチトースト
26	土	ハイハイ	和風スパ	牛乳、おかかブロッコリー、トマト	ジョアプレーン、甘辛せんべい
27	日				
28	月	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、中華風ニラ玉汁、柑橘果物	ヨーグルト、ビスケット
29	火	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(もやし・油揚げ)、トマト	牛乳、二色パン
30	水	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、すいか	麦茶、とうもろこし

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※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。

3歳以上児	エネルギー	557 kcal	たんぱく質	21.3g	脂質	16.4g	カルシウム	223mg
3歳未満児	エネルギー	460 kcal	たんぱく質	17.8g	脂質	13.1g	カルシウム	189mg

