

2024年

6月の予定献立表

旭保育園

にち曜日	乳児組 午前 おやつ	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児)		行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1 土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン かぼちゃのみそしる	ふたひきにく とうふ	あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ わかめ グリンピース かぼちゃ	♪シュガーロールパン せんべい ぎゅうにゅう	439(494) 18.0(17.7) 11.8(12.7) 2.0(1.9)		
3 月	かし 牛乳	ごはん かわいいのにつけ みそしる☆ きりほしだいこんカレーいため	かわいいやきとうふ あぶらあげ	あぶら こめ	きりほしだいこん にんじん しらたき きゃべつ ほししいたけ いんげん カレーこ かんのきだけ	♪ヨーグルトシリアル パンケーキ ぎゅうにゅう	545(519)26.4(24.3) 12.7(13.1)2.9(2.5)	3日身体測定3~5才 ~7日個人面談たんぼ ぼ組	
4 火	かし 牛乳	ごはん カミカミつくね ポテトサラダ みそしる☆	ふたひきにく とり ひきにく とうふ たまご ハ ン	こめ あぶら じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん コーンかん だいこん わかめ えのきだけ たまねぎ しょう が	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	592(540) 23.8(22.3) 20.8(18.1) 2.0(1.8)	4日 身体測定1~2才	
5 水	かし 牛乳	ごはん やさいキッシュふう わかめときゅうりのすのもの パナナ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	こめ あぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー ミニトマト わかめ きゅうり パナナ	♪じゃこトースト ぎゅうにゅう	557(521)20.2(19.3) 20.1(19.0) 1.9(1.5)	5日 歯科検診	
6 木	かし 豆乳	ジャージャーめん だいがくかぼちゃ オレンジ	ふたひきにく あぶらあげ	あぶら ちゅうかめん	たまねぎ ほししいたけ たけのこみずにかん しょうが にんにく きゅうり かぼちゃ オレンジ	♪マーブルむしパン ぎゅうにゅう	490(483) 19.0(18.4) 19.0(16.3) 2.0(1.7)	6日 尿検査	
7 金	かし 牛乳	ホットパン チリコンカン おんやさいサラダ ヨーグルト	ふたひきにく ゆで たまご ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん カレーこかん トマトかん ブロッコリー グリンアスパラ ビーマン コ ーンかん	♪あおなとさけのおに ぎり むぎちや	436(441) 19.6(19.3) 9.5(10.6) 1.8(1.7)	7日 0~1才身体測定 リトミックうめ・さく ら組	
8 土	かし 牛乳	こぎつねうどん さつまいものあまに	とりひきにく あぶらあげ	ほしうどん さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	♪チーズむしぼん せん べい ぎゅうにゅう	476(470) 14.7(15.0) 9.7(11.6) 2.9(2.5)	8日 運動会	
10 月	かし 牛乳	ごはん かじきのかくに きりこんぶのあえもの みそしる☆	かじき たまご カニかまぼこあつ あげ	あぶら こめ	ほそきりこんぶ きゅうり もやし わかめ	♪どうにゅうわらびも ち ぎゅうにゅう	566(541) 26.7(24.6) 19.3(19.3) 2.3(2.0)	10日 運動会リズムリハーサル	
11 火	かし 牛乳	ごはん こうやどうふとりにくのいりに さつまいものてんぷら すましじる☆	とりにく たまご こうやどうふ	こめ あぶら ぶ さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ わかめ えのきだけ ほししいたけ	♪バナナブレッド ぎゅうにゅう	594(557) 19.1(18.5) 19.6(18.6) 1.3(1.2)	11日 運動会競技リハーサル	
12 水	かし 牛乳	ごはん ふたにくのはちみつしょうがやき ほうれんそうのおかかあえ オレンジ	ふたにく あぶらあげ	こめ あぶら はちみつ	しょうが きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり オレンジ	♪たまごドックパン ぎゅうにゅう	572(545) 24.6(22.9) 21.6(21.9) 0.8(0.8)		
13 木	果物 豆乳	ごはん さけのトマトソースに ひじきのいりに とうがんスープ	さけ たまご あぶらあげ とうふ	あぶら こめ	トマトかん ひじき にんじん しらたき とう かん にんにく しょうが レモン トマトかん グ リンピース	♪カステラ せんべい ぎゅうにゅう	559(527) 27.3(24.6) 12.3(12.6) 1.7(1.4)		
14 金	かし 牛乳	ごはん とりにく くだいすのあげに かぶのあさづけ みそしる☆	とりにく たまご ゆでだいす あぶら あげ	こめ あぶら じゃがいも	しょうが きりほしだいこん こまつな かぶ きゅうり	♪ミルグクリームサン ド ぎゅうにゅう	607(568) 31.2(28.1) 21.5(20.2) 1.7(1.6)		
15 土	かし 牛乳	やきそば さつまいものみそしる	ふたにく とうふ	あぶら さつまいも ちゅうかめん	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ	♪ハームグーベン せん べい ぎゅうにゅう	(253) (9.1) (7.1) (1.4)		
17 月	かし 牛乳	ごはん ぶりのにつけ みそしる☆ あぶらあげとだこんのすのもの	ぶり とうふ あぶらあげ	こめ あぶらあげ	しょうが だいこん きゅうり なす にんじん たまねぎ わかめ	♪あじさいゼリーウ エハース ぎゅうにゅう	556(540)21.3(20.4) 16.3(17.2) 2.2(1.9)		
18 火	かし 牛乳	さばドライカレー ブロッコリーのツナあえ オレンジ	ふたひきにく ツナかん さばか ん	あぶら こめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトかん ピーマン もやし オレンジ	♪ココアむしぼん ぎゅうにゅう	551(513)21.8(20.4) 20.2(18.8) 1.6(1.5)		
19 水	かし 牛乳	むぎごはん ユーリンチ きりこんぶのいために やさいスープ	とりにく あぶらあげ	あぶら ごまあぶら こめ ぶ こまはち みつ	ながねぎ りんご きりこんぶ にんじん つきこんにやく きゃべつ しょうが いんげん ほうれんそう	♪シヤム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	636(597)23.4(21.9) 21.2(20.8) 4.4(3.7)		
20 木	かし 豆乳	ホットパン わふうハンバーグ キュービックサラダ パナナ	ふたひきにく たま ご とうふ チーズ ス キムミルク	パン あぶら	たまねぎ なまししいたけ だいこん きゅうり にんじん きゃべつ パナナ	♪ゆかりとしらすのお にぎり むぎちや	473(448)21.2(18.9) 14.7(13.5) 2.1(1.9)		
21 金	かし 牛乳	カツどん チーズいりサラダ みそしる☆	ふたにく たまご チーズ とうふ	あぶら こめ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ほししいたけ かぼちゃ だいこん こまつな	♪いもようかん ぎゅうにゅう	554(526)27.5(25.2) 17.1(16.6) 1.7(1.6)		
22 土	かし 牛乳	やきうどん さつまいものみそしる	ふたにく あぶらあげ	あぶら うどん さつまい も	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ わかめ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	430(433)16.5(16.4) 11.3(12.9) 2.2(1.9)	22日 運動会	
24 月	かし 牛乳	ごはん さわらのにつけ マカロニソティ みそしる☆	さわら ハム	こめ あぶら マカロニ	たまねぎ しめじ グリンピース かぼちゃ きりほしだいこん	♪フルーンホットケ ーキ ぎゅうにゅう	571(539)25.5(23.6) 13.9(14.0) 2.5(2.2)	24日リトミックも ち・さくら組 さくら組個人面談	
25 火	かし 牛乳	にんじんピラフ ブロッコリー エビフライ フライドポテト パナナ	えび たまご とりにく	こめ あぶら バター フライドポテト	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー パナナ	♪ロールケーキ ヤクルトジョア ぎゅうにゅう	697(645)22.9(21.6) 23.3(22.5) 0.8(0.8)	25日 誕生日会	
26 水	果物 豆乳	食パン とりにくのトマトソースに ひじきサラダ コーンクリームスープ	とりにく ツナかん スキムミルク	パン あぶら ごまあぶら	レモンなす スッキーニ トマトかん にんじ ん ひじき きゅうり コーンクリームスープ コーンかん	♪おなかチーズおに ぎり むぎちや	463(450)19.2(18.2) 15.1(14.8) 2.0(1.7)	26日 プール開き	
27 木	かし 牛乳	ごはん マーボーどうふ じゃがみそ オレンジ	とうふ ふたひきにく	あぶら ごまあぶら こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ いら たけのこのみずにかん オレンジ	♪シヤムチーズサンド ぎゅうにゅう	581(548)23.0(21.6) 19.2(18.3) 1.5(1.4)		
28 金	かし 牛乳	むぎごはん プルコギふういため トマトきゅうりサラダ コンソメスープ	ふたにく こうやどうふ	こめ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ もやし きゅうり トマト コーンかん	♪キャロットゼリー ビスケット ぎゅうにゅう	467(470) 16.6(16.6) 11.8(13.7) 1.2(1.1)		
29 土	かし 牛乳	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに	やきふた なると	ちゅうかめん	もやし にんじん かぼちゃ	♪すずかわクリームぼん せんべい ぎゅうにゅう	451(442) 17.0(16.7) 8.1(9.4) 1.5(1.4)		

歯を大切に

よく噛むことは、健康な体づくりにと
ても大切です。一口
15~30回かむことを目標に
落ち着いてゆっくり食事をしましょう。
そして、むし歯予防のためには、
歯磨きの習慣が大切です。

6月は食育月間です。

親子でクッキング
『カリカリピザ』作ってみ
ませんか？
ホットプレートで囲んで、
家族みんなで楽しめます。

《作り方》

- ① 玉葱、ピーマンを荒いみじん切り、ウインナーは輪切にします。
- ② ①、ピザ用チーズを合わせてケチャップで調味し全体をよく混ぜます。
- ③ ホットプレートに、ギョウザの皮を重ならないように広げ、その上に②
を載せてふたをして焼きます。
- ④ チーズが溶けて具材に火が通ったら、ふたをとって
カリカリになるまで焼いたら出来上がりです。
※ コーン缶・パプリカ・ツナ缶・しらす干なども美味しくできそうです。

6月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー524(511)・蛋白質21.1(20.3)・脂質15.7(16.0)・食塩1.9(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。