

2023年

6月の予定献立表

さむかわ保育園

| にち曜日 | 乳児組 午前おやつ 主食 | 献立名 | 材 料 お よ び 体 内 で の 働 き | | | おやつ | 栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分 | 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 | | | |
| 1 | 牛乳 かし | なすとマカロニのミートソースふう | ふたひきにく ヨーグルト | あぶら なまクリーム | たまねぎ にんじん なすとトマトかん コーンかん | あおほどさけのおにぎり | 428(549) 16.2(20.3) | 1日 2・5才 |
| 木 | 食パン | だいこんサラダ オレンジ | チーズ ツナかん | マカロニ ごま | だいこん きゅうり にんじん オレンジ | ぎゅうにゅう | 17.4(18.6) 1.2(1.4) | リトミック |
| 2 | 牛乳 かし | やさいつくね | とりのひきにく スキムミルク | あぶら | たまねぎ にんじん れんこん | ゼリー かりんとう | 375(510) 17.3(19.1) | 2日 幼児組 |
| 金 | ごはん | ジャーマンポテト バナナ | たまご ハム | じゃがいも | ごぼう ほししいたけ パセリ バナナ | ぎゅうにゅう | 15.2(16.3) 0.9(0.9) | 身体測定 |
| 3 | 牛乳 かし | ビーフンいため | ふたにく | あぶら さつまいも | きゃべつ にんじん もやし しめじ | カステラ | 432(500) 16.2(17.4) | |
| 土 | めん | とうふのみそしる | とうふ | ビーフン | たまねぎ わかめ たまねぎ あおのり | ぎゅうにゅう | 12.6(13.9) 2.4(2.3) | |
| 5 | 牛乳 かし | かれいのにつけ みそしる☆ | かれい とうふ | あぶら | きりほしだいこん しらたき ごまつな にんじん | いもようかん | 349(478) 20.7(21.8) | 5日 たんぼぼ組 |
| 月 | ごはん | きりほしだいこんのカレーいため | あぶらあげ | | たまねぎ カレーこほししいたけ いんげん | ぎゅうにゅう | 8.4(10.0) 2.7(2.4) | 身体測定 |
| 6 | 牛乳 かし | ハワイアンポークチャップ | ふたにく | あぶら はちみつ | パインかん たまねぎ きゃべつ | せんべい クッキー | 388(528) 17.6(19.7) | 6日 ちゅうりっぷ組 |
| 火 | 麦ごはん | ポテトサラダ オレンジ | ハム | じゃがいも | にんじん きゅうり コーンかん オレンジ | ぎゅうにゅう | 21.0(21.0) 1.1(1.0) | 身体測定 |
| 7 | 豆乳 果物 | とりのからあげ | とりにく ふたにく | あぶら ごまあぶら | きゅうり にんじん もやし | ミルククリームサンド | 489(608) 23.4(24.0) | 7日 あか組身体測定 |
| 水 | ごはん | ちゅうかふうすのもの とんじる☆ | ハム とうふ あぶらあげ | はるさめ さといも | なす だいこん ごぼう | ぎゅうにゅう | 23.1(21.6) 1.7(1.4) | 運動会リハーサル |
| 8 | 牛乳 かし | やさいたっぷりキッシュふう | たまご チーズ | あぶら なまクリーム | たまねぎ にんじん ブロッコリー | フルーチェ ビスコ | 419(563) 15.7(18.4) | 8日 幼児組尿検査 |
| 木 | ごはん | さつまいもてんぷら オレンジ | ウインナー | さつまいも | ミニトマト オレンジ | ぎゅうにゅう | 20.1(19.8) 0.9(0.9) | 3・4才リトミック |
| 9 | 牛乳 かし | にくだんごスープ バナナ | ふたひきにく | あぶら ごまあぶら | はくさい もやし ほししいたけ にんじん | チキンライス | 473(562) 19.8(22.1) | |
| 金 | ホットパン | きりこんぶのマヨネーズあえ | たまご カニかまぼこ | じゃがいも はるさめ | ながねぎ しょうが ほそきりこんぶ きゅうり バナナ | ぎゅうにゅう | 18.5(20.8) 1.6(1.8) | |
| 10 | 牛乳 かし | スパゲティナポリタン | ふたひきにく | あぶら | たまねぎ にんじん しめじ | むしばん | 383(485) 16.0(19.3) | |
| 土 | めん | わかめスープ | | スパゲティ | わかめ グリンピース かぼちゃ えのきだけ | ぎゅうにゅう | 10.8(13.3) 1.6(2.2) | |
| 12 | 牛乳 かし | さばのソースに | さば あつあげ | | きゅうり わかめ | アンビバホットケーキ | 390(518) 21.9(22.9) | |
| 月 | ごはん | きゅうりのすのもの みそしる☆ | かにかまぼこ | | かぼちゃ たまねぎ | ぎゅうにゅう | 18.1(17.7) 2.6(2.3) | |
| 13 | 牛乳 かし | やきうどん | ふたにく たまご | あぶら | きゃべつ にんじん もやし あおのり | フルーツしらたま | 434(514) 19.7(21.0) | |
| 火 | めん | ちくわのいそべあげ とうがんスープ | ちくわ あさりみず | うどん | とうがん ほうれんそう | ぎゅうにゅう | 14.1(15.3) 1.8(1.8) | |
| 14 | 牛乳 かし | ミートローフ | ふたひきにく たまご | あぶら | たまねぎ にんじん グリンピース コーンかん | のりのりおにぎり | 389(524) 18.7(20.5) | |
| 水 | 麦ごはん | ひじきのいりに オレンジ | あぶらあげ スキムミルク | | ひじき しらたき いんげん オレンジ | ぎゅうにゅう | 14.6(15.0) 1.1(1.1) | |
| 15 | 牛乳 かし | チリコンカン | ふたひきにく ヨーグルト | あぶら | たまねぎ にんじん トマトかん カレーこかん | おこのみやき | 373(510) 20.6(24.3) | |
| 木 | 食パン | おんやさいサラダ ヨーグルト | ゆでだいず | じゃがいも | ピーマン ブロッコリー カリフラワー | ぎゅうにゅう | 13.0(15.5) 1.5(1.4) | |
| 16 | 牛乳 かし | みそかつ | ふたひしにく | あぶら | きゃべつ きゅうり にんじん | かんてん/ハロア ミニフィッシュ | 399(554) 22.8(24.3) | |
| 金 | ごはん | チーズいりサラダ みそしる☆ | チーズ たまご | ごま | だいこん えのきだけ わかめ | ぎゅうにゅう | 19.5(19.4) 1.7(1.6) | |
| 17 | 牛乳 かし | やきそば | ふたにく | あぶら やきそば | きゃべつ にんじん もやし あおのり | ハムクーハン | 425(377) 15.6(14.1) | 17日 |
| 土 | めん | さつまいものみそしる | | さつまいも | たまねぎ わかめ | ぎゅうにゅう | 12.3(12.7) 2.4(2.4) | 幼児組運動会 |
| 19 | 牛乳 かし | かじきのトマトソースに | かじき | あぶら | しょうが トマトかん レモン ほうれんそう | あまからだんご | 350(484) 22.2(23.1) | 19~23日 |
| 月 | ごはん | なっとうあえ みそしる☆ | なっとう | | きゃべつ にんじん とうがん たまねぎ なす | ぎゅうにゅう | 10.6(12.6) 2.1(1.8) | 個人面談うめ組 |
| 20 | 牛乳 かし | とりにくとだいずのあげに | ゆでだいず | あぶら | しょうが にんじん きゃべつ きゅうり | バナナブレッド | 391(525) 15.6(18.0) | |
| 火 | 麦ごはん | きゃべつのさっぱりあえ オレンジ | とりにく | さつまいも | しおこんぶ オレンジ | ぎゅうにゅう | 19.5(18.9) 1.1(1.1) | |
| 21 | 豆乳 果物 | ブルコギふう いため | ふたにく こうやとうふ | あぶら | たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ | きなこあげばん | 354(472) 19.3(20.3) | |
| 水 | ごはん | ひじきサラダ わかめスープ | とうふ かにかまぼこ | はるさめ | もやし きゅうり わかめ ひじき コーンかん | ぎゅうにゅう | 14.9(15.0) 1.5(1.8) | |
| 22 | 牛乳 かし | カレーシチュー | ふたにく ツナかん | あぶら | たまねぎ にんじん ブロッコリー | やさいマフィン | 408(551) 20.1(21.8) | 22日 |
| 木 | ごはん | ブロッコリーのツナあえ オレンジ | スキムミルク チーズ | じゃがいも | グリンピース オレンジ | ぎゅうにゅう | 16.0(17.0) 1.7(1.5) | 3・4才リトミック |
| 23 | 牛乳 かし | チキンなんばん | とりにく たまご | あぶら | きりこぶ にんじん つきこんやく | コーンフレーク | 472(602) 18.9(20.8) | |
| 金 | ごはん | きりこんぶのいために バナナ | あぶらあげ | ごまあぶら | しょうが らっきょうづけ パセリ いんげん バナナ | ぎゅうにゅう | 20.5(20.8) 4.9(4.0) | |
| 24 | 牛乳 かし | けんちんうどん | とりにく | あぶら | だいこん にんじん ながねぎ | あましょくばん | 396(472) 16.0(17.7) | |
| 土 | めん | ブロッコリーサラダ | あぶらあげ | うどん | ほししいたけ ブロッコリー | ぎゅうにゅう | 12.9(14.4) 2.7(3.2) | |
| 26 | 牛乳 かし | あじのかばやき | あじ ハム | あぶら | きゅうり にんじん わかめ | ヨーグルトパンケーキ | 392(519) 21.2(22.4) | 26日~30日 |
| 月 | ごはん | しらゆきサラダ みそしる☆ | あぶらあげ | はるさめ | きゃべつ だいこん | ぎゅうにゅう | 17.9(17.6) 1.7(1.6) | 個人面談さくら組 |
| 27 | 牛乳 かし | にこみハンバーグ | ふたひきにく とうふ | あぶら | たまねぎ スッキーニ にんじん | あじさいゼリー | 430(565) 21.0(22.9) | |
| 火 | ごはん | ズッキーニソティ オレンジ | たまご スキムミルク | じゃがいも | オレンジ | チーズ | 21.0(21.7) 1.7(1.6) | |
| 28 | 牛乳 かし | はっほうさい | とりにく えび | あぶら | はくさい にんじん たまねぎ | あんドーナツ | 433(564) 24.7(25.4) | 28日 |
| 水 | ごはん | こうやとうふのにつけ バナナ | ずらたまご ホタテ こうやとうふ | | たけのこのみずにかん もやし バナナ | ぎゅうにゅう | 15.6(15.8) 1.6(1.5) | 交通安全指導 |
| 29 | 牛乳 果物 | ゆでふたのごまだれ | ふたひきにく ふたにく | あぶら マカロニ | しょうが ねぎ きゃべつ たまねぎ かぶ | ジャム&マーガリンサンド | 463(562) 22.6(22.9) | 29日 |
| 木 | 麦ごはん | マカロニソティ みそしる☆ | あぶらあげ とうふ | ごま ごまあぶら | ほうれんそう しめじ コーンかん | ぎゅうにゅう | 20.4(19.6) 1.6(1.4) | 2・5才リトミック |
| 30 | 豆乳 かし | ふりかけごはん さんしょくあえ | ふたひきにく しらす | あぶら | きゃべつ たまねぎ カルシウムふりかけ | ロールケーキ | 616(611) 24.8(23.5) | 30日 |
| 金 | 幼児組もご飯付きます | メンチかつ メロン | たまご スキムミルク | こめ | ほうれんそう もやし にんじん メロン | ヤクルトジョア | 22.9(23.5) 1.1(1.0) | 誕生日会 |

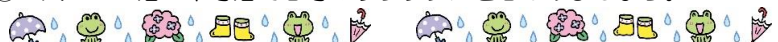
歯を磨きましょう 『歯と口の健康週間』

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。おやつなどの甘い物は、決めた時間に食べる習慣を。食べた後は、歯磨き、うがいを必ずしましょう。



《梅雨時の健康管理ポイント》

- かびの発生を防いだり、健康維持のために湿気の対策をしましょう。
- 食事の管理…あさごはんを食べて1日のリズムを作りましょう。
- 適度な運動…毎日、体を動かすことを忘れずに…。
- 日光浴…天気の良い時には日光浴をして体内時計をリセットしましょう。
- 入浴…半身浴で心身のリラックスを心がけましょう。



6月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー417(527)・蛋白質19.6(21.1)・脂質16.6(17.2)・食塩1.8(1.7)

◇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リクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。