



予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	462	17.5	14.1	1.6
3~5歳児	500	18.6	15.9	1.8

2024年6月

★6月の旬★

オクラ・きゅうり・なす・らっきょう・みょうが・ピーマン・しそ・さやいんげん・
トマト・パプリカ・すずき・夏みかん・すいか・メロン

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

					1日(土)
◆ファミリーデー:10日~14日 ◆誕生会:28日(金)					おたのしみ
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉の西京焼き 切干大根サラダ 豆腐としめじのすまし汁	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト 冷やしきつねうどん 鶏ささみバンバンジー風サラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き きゅうりの塩昆布和え オクラとたまねぎの味噌汁	♡きなこヨーグルト 肉味噌丼 チンゲン菜とじゃこの和え物 なめことわかめの味噌汁 果物	♡にぼし・牛乳 手作りパン ポトフ 千切り野菜のサラダ チーズ	♡
☆にんじんポッキー・牛乳	☆揚げパン・牛乳	☆とうもろこし	☆みかんゼリー・牛乳	☆中華おこわ・牛乳	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 海藻サラダ 青菜とたまねぎのすまし汁	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト ごはん しらす入り卵焼き ほうれん草ともやしの海苔和え じゃがいもとえのきの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 麦ごはん 魚の塩麹焼き ひじきとちくわの炒め煮 かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡きなこヨーグルト ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツのマヨおかか和え なすとたまねぎの味噌汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン ブラウンシチュー 野菜とハムのサラダ 果物	♡
☆チーズ蒸しパン・牛乳	☆豆乳プリン	☆大根もち・牛乳	☆ごまラスク・牛乳	☆青菜ごはん・牛乳	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉とたまねぎの甘辛炒め 小松菜のごま和え わかめと大根の味噌汁	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト 和風スパゲッティ カラフルソテー かぼちゃのスープ 果物	♡クラッカー・牛乳 麦ごはん 魚のタルタルソースがけ グリーンサラダ なすと冬瓜の味噌汁	♡きなこヨーグルト ごはん 豚肉の香味焼き オクラのさっぱりおかか和え 大根のすまし汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン ビーンズスープ コールスローサラダ 果物	♡
☆あじさいゼリー・牛乳	☆とうもろこしごはん・牛乳	☆シュガーバイ・牛乳	☆パイゼリー・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 誕生日会	
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 筑前煮 キャベツとコーンの土佐和え お麩とたまねぎの味噌汁	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト ごはん ポークケチャップ ツナサラダ じゃがいもの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 麦ごはん 魚のカレーパン粉焼き ひじきのサラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁・果物	♡きなこヨーグルト 麻婆豆腐丼 3色なます たまごスープ 果物	♡にぼし・牛乳 バターチキンカレー ごまだれサラダ 果物	
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆スイートパンプキン・牛乳	☆ココアクッキー・牛乳	☆中華あんまん・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	

梅雨の時期が到来…体調に気を付けよう！

梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に走り回っています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。水分補給をしっかりとし、栄養バランスのよい食事を心がけ梅雨を乗り切りましょう。

食中毒予防をしっかりとしよう

雨が多くなり湿度と気温が高くなるこの時期は食べ物が常温で傷みやすく食中毒細菌も繁殖しやすくなります。細菌をつけない・増やさない・やっつけるを基本に食事の準備や食べる前にはしっかりと石鹸で手を洗い、食材もしっかりと中心まで加熱をし、調理後はすぐに食べる冷蔵で保存をするなど家庭でもしっかりと予防をしていきましょう。



みかんゼリー・牛乳

青菜ごはん・牛乳

ごまラスク・牛乳

バターチキンカレー
ごまだれサラダ
果物

☆マーブルケーキ・牛乳